



UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES AUTÓNOMAS DE LA COSTA CARIBE NICARAGÜENSE

URACCAN

Monografía

Uso terapéutico de plantas medicinales en la población del sector Divino
Niño, Municipio El Tortuguero, II semestre 2020

Para optar al título de licenciadas en:
Ciencias de la Educación con Mención en Biología

Autoras:

Br. Auxiliadora del Carmen Crovetto Díaz
Br. Rosibel Marín Téllez

Tutora:

MSc. Sandra María Pérez Díaz

Nueva Guinea, Febrero, 2023

UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES AUTÓNOMAS DE LA COSTA CARIBE NICARAGÜENSE URACCAN

Monografía

Uso terapéutico de plantas medicinales en la población del sector Divino
Niño, Municipio El Tortuguero, II semestre 2020

Para optar al título de licenciadas en:
Ciencias de la Educación con Mención en Biología

Autoras:

Br. Auxiliadora del Carmen Crovetto Díaz
Br. Rosibel Marín Téllez

Tutora:

MSc. Sandra María Pérez Díaz

Nueva Guinea, Febrero, 2023

A Dios por regalarme el don de la vida, la sabiduría, los deseos de superación y perseverancia para alcanzar mis metas.

A mi madre: Dolores Díaz Fernández y a mi padre Marvin Ariel Crovetto Díaz, mi abuelo materno Juan Díaz Leiva, por su dedicación y apoyo absoluto en todas las etapas de mi vida.

A mi hermano, hermanas, tíos y tías por estar siempre brindándome su apoyo incondicional

A amigos y amigas que me motivaron a continuar mis estudios.

Auxiliadora del Carmen Crovetto Díaz

Primeramente, a Dios que todo lo puede que me ha dado fuerza, salud y sabiduría para salir adelante.

A mis padres José Abraham Marín Rodríguez y Teresa Téllez Aragón, por su dedicación y apoyo incondicional siempre.

A mi hermano y hermanas quienes me impulsaron a seguir avanzando en mis estudios y crecer cada día como persona.

Rosibel Marín Téllez

AGRADECIMIENTOS

A DIOS, el dador de vida, creador del universo, quien nos concedió la vida, voluntad, dedicación y sabiduría para la realización de este trabajo monográfico.

A nuestra familia por inculcarnos valores, guiarnos por el camino del bien y darnos su apoyo incondicional durante la realización de dicho trabajo.

A nuestros compañeros de clases por su amistad, cariño y solidaridad y por todos los momentos compartidos.

A nuestros maestros y maestras que con su apoyo fueron inspiradores para continuar esta tarea de aprendizaje y por transmitirnos conocimientos y ser personas ejemplares.

A nuestra tutora MSc. Sandra María Pérez Díaz, que, con mucha paciencia, dedicación, conocimiento y experiencia, nos brindó las orientaciones necesarias durante todo el desarrollo de la investigación.

A la universidad URACCAN por abrirnos las puertas dándonos la oportunidad de ser profesionales y facilitarnos los medios para finalizar nuestra carrera profesional.

INDICE DE CONTENIDO

I. Introducción	1
II. Objetivos.....	2
2.1 Objetivo general	2
2.2 Objetivos específicos	2
III. Marco teórico	3
3.1 Generalidad sobre las plantas medicinales.....	3
3.1.1 Breve reseña histórica	3
3.2 Definición	4
3.3 Clasificación de las plantas según los efectos en la salud humana	6
3.3.1 Plantas medicinales	6
3.3.2 Planta officinal	6
3.3.3 Plantas aromáticas	6
3.3.4 Plantas condimentarías o especias (aromáticas)	6
3.4 Tipos de planta medicinales.....	7
3.4.1 Hierba Buena (ecocosa, 2018)	7
3.4.2 Apazote.....	9
3.4.3 Zacate Limón	11
3.4.4 Naranja Agria.....	14
3.4.5 Manzanilla.....	16
3.4.6 Altamisa/ Altamiz	18
3.4.7 Ruda	20
3.4.8 Valeriana.....	21
3.4.9 Eucalipto	23
3.5 Uso terapéutico de las plantas medicinales	33
3.6 Consecuencias del uso de las plantas medicinales.	34
3.7 Partes curativas de las plantas medicinales	36
3.8 Formas de consumo	38
3.9 Forma de preparación de las plantas medicinales	39
3.10 Reacciones adversas de las plantas medicinales	41

3.11 Aspectos indispensables que se deben tomar en cuenta en la atención de la salud de las personas	43
3.12 Beneficio de las plantas medicinales	45
3.13. Importancia de las plantas medicinales para el ser humano.....	46
3.14 Fitoterapia	47
3.15 Principio Activo.....	47
3.16 Herbolaria	48
3.17 Huertos de plantas medicinales	48
3.17.1 Concepto	48
3.17.2 Importancia de huertos medicinales	48
3.17.3 Calidad, seguridad y eficacia de las plantas	49
3.18 Formas de cultivar las plantas y conservación de las plantas.....	50
3.19. Conservación de las plantas medicinales	51
3.20. Aspectos legales que promueven el uso de plantas medicinales	51
IV. Metodología y materiales.....	53
4.1 Ubicación del estudio	53
4.2 Tipo de estudio.....	53
4.3 Enfoque metodológico	53
4.4 Según el nivel de profundidad.....	53
4.5 Población y muestra.....	53
4.6 Lugar y grupos seleccionados	54
4.7 Unidad de análisis.....	54
4.8 Matriz de descriptores	54
4.9 Criterios de selección y exclusión	55
4.10 Fuentes de información.....	55
4.11 Métodos, materiales e instrumentos	56
4.12 Procesamiento y análisis de datos.....	56
4.13 Aspectos Éticos.....	56
4.14 Validez de los instrumentos y datos.....	56
4.15. Delimitación y limitaciones del estudio	57
V. Resultados y discusión	58

5.1 Plantas medicinales de mayor utilidad en la población del sector Divino Niño, municipio el Tortuguero, para la elaboración de medicamentos naturales	58
5.2 Factores que interfieren en el uso de plantas medicinales son los siguientes	60
5.3 Importancia que tiene el uso terapéutico de las plantas medicinales.....	61
VI. Conclusiones	62
VII. Recomendaciones	64
VIII. Lista de Referencia	65
IX. Anexos.....	68
9.1 Cuestionario para grupo focal	68
9.2 Entrevista	70
9.3 Recetas Médicas.....	72
9.4 Fotografías	88
9.5 Aval del tutor	92

RESUMEN

Este trabajo hace referencia al estudio de la Medicina Natural utilizada por la población del Tortuguero para curar ciertas dolencias que afectan su salud. El propósito fue describir la importancia y significación cultural de la medicina natural, destacando las plantas más utilizadas, forma de uso y su importancia para la salud humana.

La escasa información que existe de los tipos de plantas medicinales y las aplicaciones terapéutica, como sustituto de los fármacos en el sector Divino Niño y sobre los efectos que estos tienen sobre la salud de la población, ha motivado el desarrollo de esta investigación. Para la realización de esta investigación se tomó como muestra a 10 líderes comunitarios: cinco líderes de la iglesia católica, un líder de la escuela Divino Niño, un promotor de salud, dos médicos naturistas y una partera cada uno de ellos con grandes conocimientos sobre el uso de plantas medicinales.

Para recopilar la información se aplicaron instrumentos como: entrevistas a médicos naturistas y partera, para identificar los tipos de plantas medicinales y sus aplicaciones en la salud humana y grupo focal representado por líderes de la iglesia, escuela y brigadistas de salud, con el propósito de conocer sus ideas, creencias e importancia y el nivel de conocimiento respecto a las plantas y su forma de uso de acorde al tipo de enfermedad a tratar.

De acuerdo a los resultados encontrados en este trabajo investigativo se logró identificar que en el sector Divino Niño, municipio el Tortuguero Región Autónoma de la Costa Caribe Sur, utilizan las plantas medicinales para dar respuestas a los problemas de salud más comunes presentes en los habitantes de la comunidad, en los resultados se encontró el uso de plantas medicinales, para el tratamiento de algunas enfermedades como el resfriado, fiebre, parasitosis, presión arterial, diabetes, dolor de estómago, gastritis, infecciones renales, hemorragias, dolor de oído, cólicos, dolores menstruales, también tratan enfermedades de origen sociocultural como; el mal de ojo, empacho, el pujo, caída de mollera entre otros problemas de salud.

Las plantas más utilizadas por los habitantes del sector Divino Niño, municipio el Tortuguero encontramos son: Zacate limón, naranjo agrio, orégano, eucalipto, jengibre

limón castillo, canela, albahaca, naranjo agrio, culantro, raíz de zorrillo, hoja de toronja, semillas de ayote.

La forma que se utilizan las plantas medicinales en su mayoría es en cocción como infusión, algunas plantas las realizan trituradas en el caso que se utilice semillas o rizoma, cumplen con la dosis orientada cada tratamiento lo mantienen entre 7 y 10 días en algunas personas y de acuerdo a la enfermedad la consumen hasta por un mes.

La falta de conocimiento sobre el uso de las plantas medicinales se considera uno de los factores principales en el uso de las mismas. En la comunidad existe gran variedad de plantas medicinales que son accesibles, sin embargo, de muchas de ellas se desconoce a profundidad la propiedad curativa que tiene cada planta medicinal. Otro aspecto es que no se cuenta con personas que puedan brindar capacitaciones sobre el uso terapéutico de plantas medicinales.

Se deduce que la forma como se obtiene un conocimiento tradicional parte de la enseñanza y el aprendizaje transmitido de generación en generación de una sociedad determinada, al mismo tiempo con todos los valores culturales dentro de una sociedad en la cual se encuentran establecidos ,este conocimiento se refleja en aquellos aspectos cotidianos de una cultura que forman parte de las tradiciones, costumbres, creencias, necesidades, hábitos e ideologías , que están vinculadas dentro del grupo y se correlacionan entre sí.

I. Introducción

En Nicaragua se ha rescatado el conocimiento popular sobre el uso de las plantas medicinales y otros usos adicionales, realizan colecciones botánicas y descripción de especies de interés. Los medicamentos de origen vegetal, animal y mineral forman parte del uso artesanal terapéutico de nuestro país.

En su estudio Morón (2008), afirma que:

El uso de remedio de origen vegetal se remonta a la época prehistórica y es una de las formas más extendida de la medicina, la industria farmacéutica actual se ha basado en los conocimientos tradicionales para la síntesis y elaboración de fármacos y el proceso de verificación científicas de estas tradiciones continúan hoy en día, descubriéndose constantemente nuevas aplicaciones. La utilización de plantas medicinales y otras medicinas complementarias o alternativas, debe hacerse éticamente, sobre la base de la información precisa y transparente a los pacientes que tienen como sustento el uso tradicional y hasta qué punto las investigaciones lo validan. (p.39)

La eficacia de las plantas medicinales se debe a que contienen unas sustancias útiles para ciertas dolencias, a estas sustancias la medicina tradicional las denomina como principios activos. A pesar de su origen natural, siempre que se toma una planta medicinal hay que saber que tienen una serie de acciones o efectos igual que el resto de medicamentos.

El presente trabajo de la investigación tiene como propósito documentar el conocimiento en el uso de plantas medicinales, destacar la relevancia de estas, su utilidad, clasificación y beneficio que tienen las plantas para la población del sector Divino Niño, y contribuir de esta forma a potencializar el uso de varias especies y así puedan beneficiarse de la mejor manera sin degradar el ecosistema. Por esta razón se considera de gran importancia este estudio, como estudiantes de URACCAN, permite fortalecer más los conocimientos y ponerlos en práctica en la vida cotidiana.

II. Objetivos

2.1 Objetivo general

Describir el uso terapéutico de las plantas medicinales en el sector Divino Niño, Municipio El Tortuguero, II Semestre 2020.

2.2 Objetivos específicos

Identificar los tipos de plantas medicinales de mayor utilidad, para la elaboración de medicamentos naturales en el sector Divino Niño Municipio el Tortuguero, II Semestre 2020.

Caracterizar los factores que interfieren en el uso de plantas medicinales en el sector Divino Niño Municipio el Tortuguero, II Semestre 2020.

Valorar la importancia que tiene el uso terapéutico de las plantas medicinales en el sector Divino Niño Municipio el Tortuguero, II Semestre 2020.

III. Marco teórico

3.1 Generalidad sobre las plantas medicinales

En una investigación sobre plantas medicinales realizada por (Cáceres y Sánchez, 2006) se encontró que, “Las plantas medicinales es toda especie vegetal que posee en uno o más de sus órganos sustancia que pueden ejercer una acción medicamentosa sobre los organismos o que pueden ser utilizadas como materia prima en la preparación de medicamentos” (p.4)

3.1.1 Breve reseña histórica

No se sabe exactamente cuándo se empezaron a utilizar las plantas medicinales con la finalidad de aliviar la enfermedad, puede que el inicio de su uso se remonte hacia 60.000 años atrás. Se supone que el hombre primitivo sintió curiosidad por las especies botánicas que encontraba a su paso durante sus caminatas en busca de alimento. Es interesante saber que el uso de las plantas, como medicina natural, no tiene una fecha exacta de nacimiento (Carmen, 2005, pág. 17)

Probablemente la búsqueda de curar alguna dolencia, llevó a las personas, a querer sanarse mágicamente, elevar alguna plegaria o preparar alguna pócima que le mitigase el dolor. Experimentaban en su propio cuerpo, aunque esto implicase arriesgar la vida. Aunque en la mayoría de las ocasiones los descubrimientos fueron simplemente el resultado del azar, en la búsqueda de nuevos alimentos.

Consecuencia de este constante probar de las plantas que encontraban; pudieron establecer cómo muchas de ellas sí eran comestibles, pero otras les producían efectos que a veces eran negativos, incluso mortales, y otras les hacía sentir unos efectos especiales; como el que defecaban con más asiduidad, que les aliviaban el dolor que padecían o cualquier otra sensación de bienestar. Todos estos conocimientos adquiridos, se fueron propagando a través de las observaciones, conversaciones y luego de los escritos.

El primer texto escrito que hace relación a las plantas medicinales, consta de más de 4000 años y se trata de una tabla de arcilla, de la cultura Sumeria (actual Irak).

También hay autores que resaltan que el uso de las plantas medicinales ha sido de vital importancia en el pueblo egipcio, que las utilizaban de una forma perfectamente regulada “Los griegos y los romanos heredaron la tradición de Egipto y existen muchos textos escritos, sobre todo por médicos y científicos griegos que hablan sobre las propiedades de las plantas” (Velásquez y Rivas, 2016, pág. 17)

3.2 Definición

En Nicaragua se toma muy en cuenta el uso de las plantas medicinales, prueba de ello es la Ley 774, que plasma una serie de aspectos esenciales que contribuye a rescatar el acervo cultural de la Medicina Natural. En este caso se enfatiza en las sanciones por las faltas e incumplimiento de la ley y su reglamento.

De acuerdo a (La Gaceta, 2012) la Ley 774 tiene por objeto:

Institucionalizar, promover, resguardar y regular el ejercicio colectivo o individual en todo el país, de la medicina natural y las terapias complementarias, incluyendo lo relativo a la producción, distribución y comercialización de los productos naturales derivados de la medicina natural (p.369)

De acuerdo a la definición de (Harrell, 2014) citado por (Velásquez y Rivas, 2016)

Define como planta medicinal “Al vegetal cuya alguna de sus partes o extractos pueden ser empleados como una droga para el tratamiento correspondiente ante una afección o enfermedad”

Por estas características a las plantas medicinales suele conocerse como drogas vegetales, aunque en la mayoría de los casos sólo una parte de la planta es la que puede usarse de manera medicinal: hoja, tallo, aceite extracto, entre otros.

Al respecto, importante señalar que las maneras de aplicación o uso pueden variar. La más frecuente y común es la de la infusión, en la cual, el principio activo es disuelto en agua mediante una cocción más o menos larga y la tisana que resulta de esta se beberá. En este sentido, cada planta o cada hierba medicinal posee compuestos determinados, que sirven para prevenir o tratar enfermedades específicas, a estos compuestos se le denominan flavonoides, a continuación, la definición.

(Botanical-Online, 2015) citado por (Velásquez y Rivas, 2016), infiere como plantas medicinales:

Flavonoides (Plantas Medicinales): Son compuestos biosintetizados por las plantas, polis fenólicos que aparecen en frutas y verduras y en algunas bebidas como el té, la cerveza o el vino. Entre estos compuestos el más importante es la quericitina que aparece en muchos alimentos vegetales como el ajo, la cebolla, la manzana, la col (planta hortícola de hojas verdes anchas y arrugadas), la pera, las espinacas, etc. Otros flavonoides de importancia son la gínesteína de la soja (planta herbácea cubierta de vello, de tallo recto y erguido), la rutina de los cítricos (naranjas, limones, toronjas, etc.) o los polifenoles del té entre los que destacan la epigallocatequina galata (p.16)

Lo importante de señalar es que las Plantas Medicinales (Flavonoides) resultan ser potentes oxidantes, además de intervenir en una serie de procesos benéficos para el organismo, como potenciar la memoria antioxidante de la Vitamina C, y evitar los coágulos en la sangre, potencial la sexualidad masculina y sistema inmunológico.

El conocimiento de las propiedades de las plantas medicinales se ha extendido de tal forma, que mucha gente las sigue utilizando como medicina alternativa y en ocasiones como apoyo a la llamada medicina tradicional.

3.3 Clasificación de las plantas según los efectos en la salud humana

Con respecto a los tipos de plantas, Fretes (2010), manifiesta que “Las Plantas se pueden clasificar de acuerdo a la forma en que afectan a la salud humana, en su mayoría de manera benéfica, aunque algunas pueden llegar a ser mortales” (p.20)

Por ello se sugiere la clasificación que aparece a continuación:

3.3.1 Plantas medicinales

Son aquellos vegetales que elaboran unos metabolitos secundarios, llamados “principios activos”, sustancias que ejercen una acción farmacológica, beneficiosa o perjudicial, sobre el organismo vivo. Su utilidad primordial, a veces específica, es servir como droga o medicamento que alivie las enfermedades o restablezca la salud perdida. Constituyen aproximadamente la séptima parte de las especies existentes.

3.3.2 Planta oficial

Es la que por sus propiedades farmacológicas está recogida en la farmacopea o que forma parte de un medicamento preparado conforme a las reglas de aquella.

3.3.3 Plantas aromáticas

Son aquellas plantas medicinales cuyos principios activos están constituidos, total o parcialmente, por esencias. Representan alrededor de un 0,7% del total de las plantas medicinales.

3.3.4 Plantas condimentarias o especias (aromáticas)

Existe un cierto número de plantas aromáticas, por tanto, medicinales, que el hombre utiliza por sus características organolépticas, que según Creative Commons (2015) se utilizan para calificar una sustancia que favorece la excitación de un receptor sensorial, que comunican a los alimentos y bebidas ciertos aromas, colores y sabores, que los hacen más apetitosos, gratos y sabrosos al olfato, vista y paladar. Ejemplo de esas plantas son, el ajo, la albahaca, el anís, Orégano, Romero, Azafrán, Cilantro entre otras. (p.21)

3.4 Tipos de planta medicinales

3.4.1 Hierba Buena (ecocosa, 2018)

Nombre Común: Hierba buena de pipermin.

Nombre científico: *Mentha Piperita*.

Familia: *Lamiceae*.

Parte que se utiliza: Hoja y tallos.

Como su nombre lo establece es una hierba, que se caracteriza por ser muy aromática, con un olor y sabor mentolado. Esta planta de unos 30 centímetros de altura, crece espontáneamente en los campos y es usada medicinalmente y como condimento desde hace milenios.

Su nombre en latín es *menta spicata*; quiere decir lanza y se le puso este nombre por la forma de sus hojas que difiere de la *menta piperita* la cual conocemos simplemente como *menta*.

3.4.1.2 Beneficios de la hierbabuena

La hierbabuena, ha sido siempre conocida por sus dotes a nivel culinario pues su característico aroma y sabor le da un toque particular en platos principales, entradas, postres y bebidas.

Además, la industria de los perfumes la ha sabido utilizar como un componente clave, que le da aroma y frescura a sus infusiones.

Es antioxidante por excelencia.

Esto quiere decir, que retrasa el deterioro de las células, eliminando los radicales libres que aparecen en ellas.

Alivia el problema digestivo ya que minimiza los sentimientos del intestino irritable, inflamación a nivel gástrico, exceso de gases, digestión y secreción de jugo pancreático.

Funciona como expectorante cuando tenemos congestión, resfriados u otras enfermedades respiratorias de las vías superiores.

Estimula la salida de la flema, reduciendo la extensión de los senos nasales y aliviando con un toque de frescor la salida y entrada de aire al organismo.

Ayuda contra la diabetes en este caso no baja los niveles de glucemia en sangre, sino los lípidos dañinos que se quedan circulando en el torrente sanguíneo.

Sirve como analgésico, alivia dolores musculares y de cabeza, actuando como un potente analgésico, que reduce las inflamaciones a nivel muscular.

Sirve como relajante, este es uno de los mejores efectos, pues estimula a nuestro sistema nervioso bajando los neurotransmisores que provocan alteraciones en nuestro ser. Es decir, es un remedio efectivo contra problemas de estrés, fatiga, cansancio mental, ansiedad, depresión, entre otros.

3.4.1.3 Formas de usar la hierbabuena

La hierbabuena se encuentra disponible en distintas formas, pues su acceso es fácil debido a que es una especie común en cualquier cultura en los 360° de la geometría terrestre.

- En la cocina se utiliza como una especie particular en platillos, como aderezo, condimento y como un toque particular en postres y bebidas.
- Como expectorante se puede usar a través de baños de vapor en los que respiramos el vapor durante unos minutos, esto ayuda a abrir los conductos respiratorios. También se pueden realizar infusiones con miel y limón.
- Consumiendo la hoja limpia directamente.
- Preparando infusiones con agua y hojas de hierbabuena, lo cual concentra sus beneficios.
- Preparados de cremas y tónicos para la piel.
- Pasta dental (disminuye el mal aliento, remueve la placa y toxinas, blanquean los dientes, reduce la inflamación en las encillas y mejora el sistema inmunológico)
- En ensaladas directamente, batidos y otros.

3.4.1.4 Dosificación.

Infusión: verter de 20 a 30 g del follaje fresco sobre un litro de agua hirviendo. Reposar de 10 a 15 minutos, ingerir de 500 a 700 ml al día repartidos de 2 a 3 dosis. Esta misma infusión se puede utilizar para inhalaciones y para aplicar localmente, en este último caso, utilizar 2-3 veces al día directamente sobre la zona afectada.

Pasta dental: 1 cucharada de 15 g de sal, 4 cucharadas de 40 g de bicarbonato de sodio, 3 cucharadas 45 ml de peróxido de hidrogeno al 3 %, hojas de hierbas buena.

Preparación: primero pica finamente las hojas, mezcla los 3 primeros componentes en un bol y revuelve bien hasta que el preparado adquiera aspecto y consistencia pastosa.

3.4.2 Apazote

Nombre Común: Apazote.

Nombre Científico: *Chenopodium ambrosioides*. (L.) var. Antihelmíntica.

Familia: Chenopodiaceae.

Parte que se utiliza: Cogollos.

El apazote, también conocido como paico, es una hierba medicinal de origen prehispánico, cuyo nombre se deriva del náhuatl “*epaztl*”, que significa zorrillo, lo cual se debe a que la planta tiene un aroma fuerte y muy peculiar.

Se caracteriza por sus ramas huecas y sus hojas verdosas y oblongas lanceoladas que, en ocasiones, pueden llegar a tener un color rojizo o púrpura.

Éstas, junto con sus frutos o semillas, son utilizadas como ingrediente en la gastronomía de diferentes países, sobre todo en América Latina y además son empleadas como medicina natural para el tratamiento de múltiples dolencias, gracias a sus increíbles propiedades terapéutica (Anónimo, 2019) .

3.4.2.1 Propiedades Medicinales

En cuanto a sus propiedades, encontramos en el epazote las siguientes:

- Antiparasitario, ayuda a eliminar y a expulsar rápidamente los parásitos alojados en el sistema digestivo, de manera que hace las veces de un purgante.
- Antiinflamatorio, ayuda a tratar problemas como las hemorroides, siempre que se use en infusión.
- Anti flatulento, dado que previene los gases estomacales, cuando se le bebe en infusión antes de cada comida.
- Antiespasmódico, ya que actúa como un potente digestivo que evita los cólicos y los dolores producidos durante la menstruación.
- Antiácido, promueve una mejor digestión, evitando el reflujo gástrico para prevenir la acidez estomacal.
- Antiséptico, ayuda a limpiar heridas y a prevenir infecciones, sobre todo cuando se le aplica de manera tópica.
- Expectorante, disuelve la flema y la ayuda a salir, descongestionando las vías respiratorias, mejorando los síntomas de la gripe y ayudando en el tratamiento contra la bronquitis, la neumonía y el asma.
- Analgésico, dado que tiene la capacidad de aliviar el dolor, tanto interna como externamente.
- Adelgazante, debido a que posee propiedades depurativas y digestivas que, en cierta forma, ayudan a perder peso.

Dosificación:

Parásitos. Para eliminar parásitos y lombrices intestinales, lo más efectivo es preparar una infusión con esta planta. Se agregan 5 gramos de epazote en 1 tazas de agua hirviendo, pasamos por un colador y tomamos bien caliente. Tomar por 3 días, preferiblemente antes del desayuno.

Cólicos. Para problemas menstruales o cólicos estomacales podemos tomar un té de epazote y ruda. Hervimos 1 litro de agua con una cucharada colmada de epazote seco, una cucharada de ruda, dejamos reposar y tomamos una taza, 3 veces al día.

Analgésico. Una manera eficaz de calmar dolores, es aplicando compresas calientes de infusión de epazote. Hervimos dos cucharadas de epazote en ½ litro de agua, sumergimos una toalla limpia en esta infusión y la colocamos en la parte afectada.

3.4.3 Zacate Limón

Nombre Común: Zacate limón.

Nombre Científico: *Andropogon citratus* (D.C).

Familia: Poaceae.

Partes que se utiliza: Hojas.

Es una planta originaria de la India y Sri Lanka, actualmente se produce en todo el mundo sobre todo en zonas con clima cálido, cuenta con propiedades medicinales, hidratantes y diuréticas. Es común adquirirla en mercados y en calles, los vendedores la ofertan en pequeños envoltorios hechos con las hojas.

Propiedades Medicinales

En la medicina natural se usa principalmente para bajar la presión arterial, aliviar los dolores musculares, las migrañas, las inflamaciones, la gripe, las infecciones por hongos, el colesterol, las diarreas, el vómito y la gastritis.

Además, es antiinflamatorio y antioxidante debido a los polifenoles que contiene, por eso sirve en casos de cáncer y para combatir la artritis, es desinfectante ya que su aceite esencial se usa para limpiar heridas, es estimulante porque activa todas las funciones del cuerpo; tiene propiedades carminativas.

Su uso frecuente estimula la buena digestión evita y cura cólicos, es antiespasmódico porque combate las contracciones involuntarias tanto en músculos como en intestinos

que son origen frecuente de cólicos. En otro aspecto, el té de zacate de limón es sudorífico, por tanto, estimula la transpiración alivia la fiebre; también ayuda a curar resfriados, tos, dolores estomacales, dolor de cabeza, calma los nervios, tiene propiedades desintoxicantes, antioxidantes, relajantes y diuréticas (Propiedades del Zacate de limon, 2017).

Formas de Uso

- Té de zacate Limón.
- Frotar hojas para las caries.
- Infusión.
- Uso tópico.

Dosificación

Decocción: Colocar 100 g de hojas frescas en 750 ml de agua y hervir por quince minutos.

Infusión: 1 cucharada de hierba de limón en forma seca (10 g) o una rama de la propia planta, en vaso de agua, puede agregar miel si desea.

Uso tópico: Aplicar la infusión directamente sobre la zona afectada de 2 a 3 veces del día.

Nombre Común: Jengibre.

Nombre Científico: Zingiber officinales (Roscoe)

Familia: Zingiberaceae.

El jengibre es una planta cuyo tallo subterráneo es un rizoma horizontal muy apreciado por su aroma y sabor picante, la planta puede llegar a tener 90 cm de altura, con largas hojas de 20 cm. Jengibre recuperado de (wikipedia, 2019)

Propiedades Medicinales

- Para el mareo y las náuseas: Reduce los síntomas asociados al mareo. Resulta muy útil para las náuseas de las embarazadas, se debe consumir en el primer trimestre del embarazo de forma moderada.
- Para el mal aliento: Una técnica oriental consiste en utilizar un pequeño trozo de jengibre encurtido con vinagre para quitar el mal aliento y refrescar la boca después de las comidas.
- Para la digestión: Favorece la eliminación de bacterias y otros microorganismos intestinales perjudiciales. Tomar habitualmente jengibre ayuda a mejorar la composición de la flora intestinal, acelera el metabolismo de igual modo ayuda en problemas de gastritis, flatulencias o diarreas.
- Calorífico: El jengibre puede ayudar a la sudoración y es muy útil en resfriados y gripes.
- Tónico circulatorio: La combinación del estímulo de sudor y del torrente circulatorio induce a mover la sangre a la periferia. Esto lo hace apropiado para la hinchazón de la piel, hipertensión y fiebre. El jengibre también inhibe la agregación plaquetaria, por lo que contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Antioxidante: El jengibre es rico en antioxidantes, que retrasan el proceso de envejecimiento.
- Antiinflamatorio: Sus gingeroles, principales componentes activos del jengibre y responsables de su sabor picante, son aceites volátiles con propiedades antiinflamatorias muy potentes. Personas con artritis reumatoide experimentan alivio en su dolor e hinchazón o enrojecimiento de la piel y mejorías en su movilidad cuando consumen jengibre regularmente.
- Anticancerígeno: Los gingeroles también pueden inhibir el crecimiento de células de cáncer colorrectal, como sugieren los resultados de diferentes estudios
- Actividad muscular: Presenta un alto contenido en magnesio, calcio y fósforo, minerales que participan activamente en la contracción del músculo y en la

transmisión del impulso nervioso. Constituye, pues, un remedio útil para prevenir y combatir espasmos musculares y debilidad muscular.

Formas de Uso.

“El jengibre se usa en infusiones del tubérculo fresco o seco, licuado, cataplasma, unas de las formas más frecuentes de consumir el jengibre son como infusión” (Papa Pintor, (2019)

Dosificación:

En infusión: Para esto se usa fresco o seco. En el caso de usarlo fresco, basta con cortar un trozo de raíz y hacer una decocción de aproximadamente unos 5 minutos. También lo puedes rallar y exprimir, o simplemente agregarlo al agua ya hervida.

En caso de usarlo seco, simplemente disolver la dosis recomendada en agua caliente y consumir. Si tenemos Jengibre fresco se recomienda consumir entre 3 a 10 gramos diarios del mismo. Jengibre en polvo, más concentrado, se recomienda no consumir más de dos gramos diarios.

En el caso de las embarazadas se debe evitar consumir el jengibre seco en polvo lo recomendable es tomarlo en té y no se debe exceder a los 1500 mg (1.5 g) se recomienda consultar al médico antes de poder usarlo.

Té de jengibre: Poner a hervir una taza de agua cortar en trozo pequeño de raíz de jengibre retirarle la piel y picarlo en rebanadas finas y luego agregarlo al agua hervida dejarlo reposar durante 5 minutos para que se libere el aceite natural del rizoma.

3.4.4 Naranja Agria

Nombre Común: Naranja Agria.

Nombre Científico: Citrus aurantium (L)

Familia: Rutaceae.

Partes que se utiliza: Hojas, frutos, cáscara y flor.

La naranja agria es oriunda de Asia (India, sureste de China y sur de Vietnam). Fue posteriormente introducido y naturalizado en Europa y América. Se trata de un árbol siempre verde, caracterizado por presentar abundante ramaje cercana a los 8-10 m, hojas aovado-lanceoladas de hasta 8 cm. de largo, sinuosas o crenadas, brillantes y con pecíolo alado; flores aromáticas blancas o rosadas, ubicadas en la axila de las hojas. El fruto es globoso, de 7,5 cm. de diámetro y de color naranja en su madurez.

Propiedades Medicinales

3.4.4.1 Remedio contra la indigestión

La naranja agria es muy buena para la salud gastrointestinal pues favorece la digestión. Es muy efectiva para combatir las náuseas, los vómitos, los dolores abdominales, los constipados y las diarreas. El consumo de la corteza seca de este fruto alivia la acidez gástrica (ISNAYA, 2019)

3.4.4.2 Cura de infecciones cutáneas

Se le emplea para combatir las infecciones fúngicas como el pie de atleta y la tiña. Se debe aplicar aceite o té de naranja agria en la región afectada. Después de aplicar el aceite hay que mantenerse fuera de la luz solar pues puede causar sensibilidad a la luz, especialmente las personas de piel blanca.

3.4.4.3 Reductora del peso corporal

Al aumentar el ritmo metabólico, la naranja agria facilita la pérdida de peso. Combinado con otras hierbas se le utiliza con este fin.

Remedio contra la congestión nasal

La corteza seca de naranja agria ayuda a suavizar la flema y descongestiona las fosas nasales y libera las vías respiratorias.

Cura del insomnio

Se le usa como un sedante ligero. Reduce la ansiedad y disminuye los niveles de presión arterial.

3.4.4.5 Formas de Uso

- Dolor de oído, conjuntivitis: zumo del fruto, en instilación inhalación.
- Cefalea, gripe: hoja, decocción o infusión, vía oral.
- Gripe, tos, diarrea: zumo del fruto, vía oral.
- Asma: fruto, decocción, vía oral.
- Fiebre: cáscara y/o hoja, decocción o infusión, vía oral.
- Esguince, torcedura: zumo del fruto, aplicado en cataplasma.

3.4.4.6 Dosificación

En caso de insomnio, trastornos del sueño o de estrés. Infusión de naranjo amargo
Ingredientes (para 1 taza de infusión de flores de naranjo amargo) preparar de 1 a 2 gr (1-2 cucharadas de café) de flores secas en 200 ml de agua aproximadamente.

Preparación: Calentar el agua hasta ebullición y añadir el agua hirviendo a las flores de naranjo amargo. Dejar infundir unos 10 minutos (con el fin de obtener una dosis eficaz en sustancias activas). En los casos de dificultad para conciliar el sueño o de trastornos del sueño, tomar 1 o 2 tazas de esta infusión 30 minutos antes de acostarse.

3.4.5 Manzanilla

Nombre Común: Manzanilla.

Nombre Científico: *Matricaria chamomilla* (L)

Familia: Asteraceae.

Partes que se utilizan: Flor y tallo.

3.4.5.1 Definición

La manzanilla es una hierba aromática que ha sido utilizada desde hace siglos con fines medicinales. Simbología y significado de la manzanilla. La Matricaria Recutita ha inspirado desde siempre el símbolo de la fuerza contra las adversidades, quizá porque en la antigüedad, los jardineros tenían por costumbre plantar manzanilla cerca de plantas debilitadas y dolientes con el fin de fortalecerlas. Probablemente de aquí deriva su significado.

3.4.5.2 Propiedades medicinales de la manzanilla

Su infusión es famosa gracias a sus propiedades calmantes y también por favorecer las digestiones difíciles y abrir el apetito. También es conocida por actuar como un sedante suave. Otros beneficios medicinales son:

- Antialérgica: Ayuda en casos de alergias.
- Antiespasmódica: Previene espasmos musculares y del aparato digestivo.
- Antihistamínica: Puede ayudar a tratar irritaciones varias de la piel.
- Antiinflamatoria: Sirve para aliviar inflamaciones de diversas causas.
- Cicatrizante de heridas, llagas y quemaduras.
- Colirio natural para tratar enfermedades de la vista.
- Diurética: Favorece la eliminación de líquidos y toxinas.
- Emenagoga: Regula la menstruación de la mujer.
- Febrífuga: Ayuda a aliviar la fiebre.

3.4.5.3 Formas de Uso

Té de manzanilla: Trate de aplicar té de manzanilla, caliente o frío, en la piel irritada, ingerir té de manzanilla continuamente podría prevenir el desarrollo de padecimientos intestinales más graves.

Trate de inhalar el aceite de manzanilla directamente, o añada unas gotas a un vaporizador, esto funciona para aliviar cefaleas y calmar los nervios. La mezcla de

manzanilla y aceite de oliva podría ser útil para masajear las articulaciones o músculos adoloridos (Mercola, 2019).

Dosificación: En infusión, una cucharada sopera para dos tazas de agua, tres o cuatro tazas al día antes de la comida. Para uso externo se prepara una infusión de 50 a 60 g para un litro de agua, y se aplica en forma de compresas, lociones, lavados y baños oculares.

3.4.6 Altamisa/ Altamiz

Nombre Común: Altamiz también conocida como hierba de San Juan.

Nombre Científico: *Ambrosia Peruviana* (Willd), *Ambrosia Cumanensis*.

Familia: Asteraceae.

Parte que se utiliza: Raíz, flores y hojas.

Descripción Botánica:

Se trata de un arbusto de 1 a 1 y ½ metros de altura de la tribu de las carduaceas, del género *Artemisia*. Tiene raíz perenne, tallos ramosos, hojas pinnatífidas, con receptáculos que tienen pelos largos y sedosos, con flores con flósculos de cinco dientes hermafroditas con flósculos femeninos tubulosos (Altamiz, Medicina Intercultural, (s.f.)) Recuperado de medicinaintercultural.org/cd/plantas/altamisa-artemisa.

Propiedades Medicinales de la Altamiz

La Altamiz ha sido usada, comúnmente, para reducir la fiebre, dolores de cabeza, migraña y artritis. Tiene, asimismo, propiedades astringentes y actúa como emoliente y suavizante natural. Los cataplasmas y cremas preparadas con ella suavizan y humectan la piel, al igual que calman y cicatrizan irritaciones menores. El baño externo con el cocimiento de sus hojas se usa como antiséptico, antiinflamatorio y cicatrizante.

También combate la dermatitis.

Esta planta, tomada en infusión, es efectiva en tratamientos contra parásitos intestinales. Por otra parte, quita los dolores postparto. En estos casos se debe tomar en infusión o también las hojas se pueden colocar en cataplasma caliente debajo del ombligo.

Dosificación

- Para los problemas de la menopausia femenina, se toma tres veces al día la infusión de una hoja de Altamisa (del cogollo de la planta) por jarro de agua hirviendo.
- Esta infusión también se recomienda para curar la artritis, reumatismo, osteoporosis y osteoartritis. Se toma por siete días, se descansa tres y se vuelve a tomar, así por 3 a 6 meses. La infusión anterior con dos hojas de Ortiga cura la menstruación dolorosa y la inflamación de la nariz.
- La infusión de una hoja chica de Altamisa y 6-8 hojas de Ruda en un jarro de agua hirviendo se usa en los casos de retención de placenta y problemas después del parto que se conocen con el nombre de “entuetos”.
- Las hojas de Altamisa calentadas sobre las brasas y rociadas con un poco de orina, se aplican como cataplasma para curarse del tortícolis o “aire”, desinflamar contusiones, aliviar los dolores del reumatismo, los calambres y los golpes de aire.
- El cocimiento en un jarro de agua de un pedazo de la raíz de Altamisa (del tamaño del dedo chico), actúa contra la epilepsia o convulsiones, los espasmos y la hidropesía.
- El cocimiento de 6-8 hojas de Altamisa en una botella de agua se usa en baños para aliviar el escozor y el ardor que provoca la alergia, la erisipela y otras enfermedades de la piel.
- Para aliviar dolores de menstruación preparar este emplasto con un puñado de hojas frescas de artemisa y una taza de agua. Hervir el agua y poner las hojas dentro, cuando comience a hervir manteniendo el hervor durante 3 minutos.

Apartamos del fuego y escurrimos el agua. A continuación, machacar las hojas calientes, ponerlas sobre una gasa y aplicarla bajo el vientre o zona dolorida.

- Para combatir la migraña. En infusión los ingredientes: (para 1 taza de infusión) con 50 mg y 1,2 gr de hojas o flores secas de matricaria en 200 ml de agua. Preparación: Calentar el agua hasta ebullición y añadir el agua hirviendo a las hojas y flores de matricaria. Dejar infusionar unos 10 minutos (con el fin de obtener una dosis eficaz en sustancias activas).

3.4.7 Ruda

Nombre Común: Ruda.

Nombre Científico: *Ruta Chalepensis* (L) Var *Angustifolia* (Hook)

Familia: Rutáceas.

Partes que se utilizan: Ramitas, tallos y raíces.

La ruda (*Ruta*) es un género de subarborescentes siempre verdes fuertemente aromáticos de 20-60 cm de altura, de la familia de las Rutaceae, nativas de la región del Mediterráneo, Macronesia y el suroeste de Asia.

Los principios activos o aceites esenciales de esta planta se encuentran principalmente en sus hojas. Por este motivo, para aprovechar las propiedades medicinales de esta planta será necesario utilizar sus hojas.

3.4.7.1 Propiedades Medicinales

Las propiedades de la ruda son muchas, pero se destacan principalmente las relacionadas con problemas digestivos, cólicos y ansiedad. Conoce a continuación las principales propiedades de la ruda.

Anti-inflamatoria: Se trata de una planta antiinflamatoria natural, que se ha utilizado para calmar la artritis, ayudando a reducir el dolor de articulaciones, además, la ruda puede ayudar a relajar los músculos, gracias a este efecto. Por otro lado, la ruda

también tiene un efecto antiespasmódico, favoreciendo el alivio de los dolores musculares, incluyendo los cólicos menstruales.

Antimicótica: Esta planta además de combatir las bacterias también puede servir en el tratamiento de ciertos hongos, como los afectan la piel, tales como el pie de atleta.

Antiespasmódico: la Ruda tiene efectos calmantes y relajantes así puede ser utilizada como remedio para dolores musculares y calambres menstruales.

Calmante: La ruda puede ayudarnos a relajarnos ya que tiene un efecto calmante del sistema nervioso, de tal forma que se puede utilizar en casos de ansiedad, mejorando incluso la calidad de vida (Anónimo, 2018).

3.4.7.2 Dosificación y preparación.

Para hacer té: hervir una taza de agua, cuando las primeras burbujas aparezcan añadir 1 cucharada de hojas secas de ruda y dejar durante 10 minutos. Luego, colar y beber sin azúcar. Si usted utiliza el té para combatir cualquier enfermedad, la indicación es tomar 3 dosis diarias durante un período de una semana. Una dosis equivale a media taza.

Debido a su acción sedante, la infusión de ruda también se emplea para combatir los síntomas propios de la ansiedad, el estrés, el nerviosismo y el insomnio. Puedes tomar una taza diaria con dos gramos de esta planta medicinal.

3.4.8 Valeriana

Nombre Común: Valeriana.

Nombre Científico: *Chrysopogon zizanioides* (L) Roberty.

Familia: Caprifoliáceas.

Partes que se utiliza: Hojas y raíz, estolones.

La valeriana es una hierba perenne nativa de Europa y Asia que pertenece a la familia de las *Valerianaceae*. Se utilizan los órganos subterráneos (rizomas, raíces y estolones), que constituyen la droga, para el tratamiento de estados neurotóxicos,

especialmente en casos de ansiedad y trastornos del sueño, especialmente la raíz (Fresno y Accame, (2001).

3.4.8.1 Propiedades Medicinales de la Valeriana

La valeriana actúa como un agente sedante, relajando el sistema nervioso y el cerebro. Al contrario que sucede con otro tranquilizante, esta planta no agota ni debilita a quienes la consumen, por lo que se suele recomendar su toma principalmente en personas que tengan problemas para conciliar el sueño.

En un estudio realizado por (Pérez y Sola, 2015) sobre la valeriana propone:

También se recomienda para aquellas afecciones relacionadas con el stress y la ansiedad que cursan con otras reacciones tales como la histeria, dolores de cabeza y migrañas, dolores estomacales o hipocondría. Del mismo modo, alivia los síntomas de angustia, así como el nerviosismo y estimula el ritmo cardíaco (p.8)

3.4.8.2 Dosificación

Para el insomnio: 400-900 mg de extracto de valeriana 2 horas antes de acostarse durante 30 días, o extracto de Valeriana 120 mg, con extracto de melisa 80 mg 3 veces al día durante un máximo de 30 días, o un producto de combinación que contiene extracto de valeriana 187 mg más extracto de lúpulo 41,9 mg por comprimido, 2 comprimidos al acostarse durante 28 días.

Para adultos, la dosis es de 2-3 g de droga (infusión) o el equivalente en forma de extracto seco, o 1-3 ml de tintura (1:5, etanol 70% V/V). Para la tensión nerviosa, la intranquilidad y la irritabilidad, hasta tres veces al día. Para favorecer el sueño, la mitad de una dosis simple, una o dos horas antes de acostarse, con una dosis por la tarde si es necesario.

(Gallegos Zurita, 2017) En niños de 3 a 12 años sólo debe administrarse bajo control médico: dosis proporcional de acuerdo con el peso corporal de la dosis de adultos, como infusión o extracto seco. (Tesis para optar el grado académico de Doctor de Ciencias de salud). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

3.4.9 Eucalipto

Nombre Común: Eucalipto.

Nombre Científico: *Eucalyptus camaldulesis* (Dehnh).

Familia: Myrtaceae.

Partes que se utilizan: Hojas.

3.4.9.1 Definición

El eucalipto o eucaliptas (*Eucalyptus*) L'Hér. (del griego ευκάλυπτος (efkályptos) que significa «bien cubierto» refiriéndose a la semilla en su cápsula) es un género de árboles (y algunos arbustos) de la familia de las mirtáceas.

Supone un estupendo tratamiento para muchas enfermedades. Entre otras cosas ayuda a mejorar la circulación de las piernas, disminuir el colesterol y controlar la diabetes. Se ha demostrado que el impacto del aloe vera sobre la glucosa se reduce en situaciones de diabetes tipo II.

3.4.9.2 Antiinflamatorio

Esta planta consigue rebajar la oxidación del ácido araquidónico y por lo tanto la inflamación. También se le otorga propiedades de calmante cuando se usa de manera tópica. Ideal para los deportistas que arrastren lesiones y molestias leves (Elorza, Plantas medicinales en el huerto, s.f)

3.4.9.3 Antiviral

Está comprobado que la sábila beneficia a las personas afectadas por el herpes zoster o el virus de la influenza. Puede que en algún momento hayas probado un jarabe que tuviese con esta planta como ingrediente (Elorza, s.f)

3.4.9.4 Aparato digestivo

Contribuye a mejorar la absorción de nutrientes y la digestión. Aportan numerosas encimas de la digestión que actúan sobre el aparato digestivo mejorando afecciones como: acidez estomacal, malas digestiones hinchazón del vientre etc. (Elorza, s.f)

3.4.9.5 Dosificación

Dentro las enfermedades respiratorias podemos destacar el uso de eucalipto en las siguientes enfermedades:

Bronquitis: Su uso puede rebajar la inflamación producida por esta enfermedad así como eliminar el exceso de secreciones. (de cocción de 60 gr. de hojas por litro de agua. Aspirar los vapores tapándose la cabeza con un paño. En infusión algo más de media cucharada sopera de hojas secas por tasa de agua tomar 3 tazas al día)

Gripe: Ayuda a mejorar los síntomas de esta enfermedad, permitiendo respirar mejor y reduciendo el malestar que provoca. (cocimiento de 3 gr. de hojas secas por tasa de agua, 2 tazas al día endulzar con miel)

Asma: Reduce la inflamación y permite respirar mejor al asmático. (Decocción de un puñado de hojas por litro de agua)

Catarro: Ayuda a combatir el catarro, disminuye los síntomas de esta enfermedad, rebajando la inflamación, disminuyendo la tos, ayudando a eliminar el exceso de mucus.

Fiebre: El aceite de eucalipto presenta propiedades febrífugas muy útiles para disminuir la fiebre (mojar un paño con unas gotas de aceite esencial y aplicar sobre la piel)

Eucalipto posee propiedades hipoglucemiantes, es decir que disminuye los niveles de azúcar en la sangre. (Decocción de una cucharada de hojas secas por una tasa de agua durante un par de minutos. Colar y tomar un par de tasas al día. (Hieronimi, 2010)

Heridas, cortes, arañazos o pinchazos: Ayuda a desinfectar estos problemas y favorece la cicatrización (disolver de 20 o 30 CC de aceite esencial en un litro de agua y aplicar esta mezcla con una gasa limpia sobre la herida. (p.35-36)

3.4.10 Uso de la Sábila

- Para el estreñimiento tome 100-200 miligramos de aloe vera diariamente.
- Para la cicatrización de heridas, la psoriasis y otras infecciones de la piel, use 0.5 por ciento cremas de extracto de aloe tres veces al día.
- Para la placa dental y la enfermedad de las encías, use una pasta dental que contenga aloe vera durante 24 semanas, o agregue una cucharadita de gel de aloe vera a mi pasta dental mineralizante casera.
- Para el colesterol alto, tome una cápsula de aloe vera que contenga 300 miligramos dos veces al día durante dos meses.
- Para la enfermedad intestinal inflamatoria, tome 100 mililitros dos veces al día durante cuatro semanas.
- Para quemaduras en la piel, use un 97.5 por ciento de gel de aloe en la quemadura hasta que se cure.
- Para cuero cabelludo seco o caspa, agregue una cucharadita de gel de sábila a mi champú casero de miel y cítricos.
- Para proteger su piel de infecciones y bacterias, añada una cucharadita de gel de aloe a mi Loción de Manteca Corporal Casera.
- Se recomienda tomar de 15 a 30 ml de jugo de aloe vera dos o tres veces al día antes de las principales comidas. ("Sábila o Aloe Vera propiedades...", 2019)

3.4.11 Albahaca

Nombre Común: Albahaca de castilla.

Nombre Científico: *Ocimum basilicum*.

Familia: Lamiácea.

Partes que se utiliza: Hojas.

3.4.11.1 Definición

Según estudios realizados por (Gutiérrez, Pantoja, & García, 2020), determinan que:

La albahaca es una hierba de vida corta que alcanza un tamaño de 30 a 40 cm de alto, es originaria del trópico de Asia y oeste de África, despide un olor agradable característicos y salvo en las puntas de las ramas, carece de pelos (p.14)

3.4.11.2 Propiedades Medicinales

En cuanto a las propiedades medicinales Pérez et al (2020), De acuerdo al uso popular es empleado para dolores de todo tipo y riñones, las hojas son aromáticas y se usan como condimentos en ensaladas, vinagres y plato de pasta con tomates, actúa como antiinflamatorio y analgésicas, también se utiliza para la indigestión, dispepsia, flatulencia, dismenorrea, insomnio, fatiga, vómitos.

3.4.11.3 Uso de la albahaca

Para mejorar algunas de las afecciones antes mencionadas se debe:

- Hervir hojas de albahaca con cardamomo y luego agregarle leche de azúcar. Ingerir una a tres hojas es ideal para bajar la fiebre.
- Masticar 12 hojas dos veces al día ayuda a reducir el estrés y calmar el sistema nervioso.
- Mejora el dolor de cabeza, coloca en agua hirviendo hojas de albahaca a modo de infusión y tomas unas cucharadas a cada hora.
- Gutiérrez et al (2020) Para las picaduras, heridas, o cualquier problema de la piel, se recomienda machacar hojas de albahaca hasta que esté suave y luego se coloca sobre la zona afectada (p.16)

3.4.11.4 Dosificación y preparación

Infusión de albahaca

Trastornos digestivos: dispepsia, espasmos, flatulencias (gases). Infusión de albahaca
Ingredientes (para 1 taza de infusión de albahaca) De 3 a 5 hojas de albahaca en 200 ml de agua aproximadamente. Preparación: Calentar el agua hasta ebullición y añadir el agua hirviendo a las hojas de albahaca. Dejar infusionar unos 10 minutos (con el fin de obtener una dosis eficaz en sustancias activas). Tomar 1 taza de infusión de albahaca 3 veces al día.

Dosis en gramo.

5 gramos de hojas de albahaca

Unas gotitas de jugo de limón

1 taza de agua

Preparación: Hierve el equivalente a una taza de agua, cuando el agua entre en ebullición, añade las hojas de albahaca y deja hirviendo 3 minutos. Pasado este tiempo, apaga el fuego, tapa y deja en reposo otros 3 minutos.

Finalmente cuela, añade las gotitas de jugo de limón y bebe.

Cómo hacer té de albahaca

Ingredientes:

10 gramos de hojas frescas de albahaca

1 litro de agua

Preparación: En un caso pon el litro de agua y lleva a ebullición. Antes de que empiece a hervir añade las hojas frescas de albahaca (no secas), y deja hirviendo durante 3 minutos. Pasado este tiempo apaga el fuego, tapa y deja en reposo durante otros 2 minutos. Finalmente cuela y bebe (Pérez C. , 2018).

3.4.12 Cuculmeca

Nombre Común: Cuculmeca, zarzaparrilla, zarza.

Nombre Científico: Smilax sp.

Familia: Smilacaceae.

Partes que se utilizan: Raíz y rizomas.

3.4.12.1 Definición

Es una planta trepadora con hojas alternas, trinervias, provistas de dos sarcillos que nacen en la base del peciolo. Periantos de seis tépalos, estambres seis, cortos, anteras introrsas.

3.4.12.2 Propiedades Medicinales

Las principales indicaciones de la cúrcuma y sus mayores beneficios para la salud son los que a continuación se presentan:

La cúrcuma destaca como una planta digestiva, ayuda a digerir bien los alimentos, alivia la sensación de empacho, la dispepsia o indigestión y previene la formación de gases y flatulencias.

Se ha indicado como un sustituto natural de determinados fármacos antiulcerosos de síntesis para aliviar las úlceras gástricas y gastroduodenales. La cúrcuma incide sobre la mucosa gastrointestinal, y contribuye a reparar el tejido dañado.

Actúa como un excelente antiinflamatorio estomacal e intestinal, muy adecuado en caso de gastritis y gastroenteritis, pero también como apoyo en el tratamiento de la pancreatitis y el colon irritable.

Tiene un efecto descongestionante a nivel hepático; restaura las células hepáticas y ejerce una acción protectora sobre el hígado. Está indicada en caso de alteraciones hepatobiliares, hepatitis leve y para el tratamiento de colecistitis o piedras en la vesícula (Cáceres M. E., Manual de Usos de Hierbas Medicinales Del Paraguay, 2001)

La curcumina y otros principios activos de la cúrcuma ofrecen protección ante el ataque de los radicales libres, detienen la oxidación celular en órganos vitales como el riñón, el hígado o el corazón.

Los extractos de cúrcuma se han ensayado en tratamientos antitumorales, para reducir la aparición de células cancerígenas en la piel, la boca y los intestinos por su capacidad antioxidante (Cebrián, 2020)

3.4.12.3 Dosificación

Si se toma de forma natural, se recomienda agregar 30 gramos aproximadamente la raíz molida a 1 litro de agua se debe poner a hervir, si lo que se busca es tratar el reumatismo, la persona debe tomar 3 vasos por 10 días si la persona sufre de anemia se le recomienda tomar los mismos tres vasos, pero esta vez por 21 días.

Té para bajar de peso con la raíz de Cuculmeca.

Según Cáceres (2001),” Para hacer té de Cuculmeca

Se debe hervir en un litro de agua durante 30 o 20 minutos unos 20 g de raíz triturada. Pasado ese tiempo se le debe agregar al preparado un vaso de agua para detener el hervor. Se recomienda consumir 4 vasos al día. El primero debes de tomarlo en ayunas. (p.65)

Para la purificación de la sangre se toman 30 gramos del rizoma y se hace una decocción en un litro de agua. Se toma una porción tres veces al día por 5 días.

Para usarla como diurético, se hace una decocción con 20 gramos de la raíz en un litro de agua, y se toma una porción tres veces al día por 5 días.

3.4.13 Orégano

Nombre Común: Orégano.

Nombre Científico: *Coleus amboinicus* (Lour)

Familia: Lamiceae.

Partes que se utilizan: Hojas y tallo.

3.4.13.1 Definición

(Pérez y Casasolo, 2015), en su definición afirma que:

El orégano es una planta que puede alcanzar hasta un metro de altura, presenta hojas con peciolo, tiene abundante tallos y hojas que están cubiertos de pelos muy finos, de esta planta se puede extraer un aceite esencial, tiene un olor muy particular, y por lo general se dejan secar para luego ser usados, bien sea preparando aceites, infusiones o para sazonar la comida (p.80)

3.4.13.2 Propiedades Medicinales

El orégano se utiliza para tratar trastornos gastrointestinales, dolores menstruales, dolor de oído, bronquitis, dolores musculares, dolor de muela, alergia, fatiga, dolor de cabeza, y trastorno de las vías urinarias. También puede aplicarse por vía tópica, para ayudar a tratar una serie de enfermedades de la piel como el acné y la caspa.

3.4.13.3 Uso del orégano

Con fines medicinales se utilizan principalmente las hojas del orégano, que son ovaladas, pecioladas y están recubiertas por pelillos. Podemos utilizar el orégano de forma interna preparándolo en infusión y tintura y de forma externa aplicando localmente la infusión, el aceite esencial de orégano diluido en un aceite base para masajes o en agua para hacer vahos (terapia para el tratamiento de resfríos y enfermedades del aparato respiratorio que consiste en respirar el vapor que despiden una sustancia al hervirla) y el aceite infusionado de orégano.

Para aliviar los síntomas de los resfriados y catarros, prepárate una infusión con hojas de orégano. Agrega agua caliente a una taza en la que habremos puesto una cucharadita de hojas secas de orégano, tapa y deja reposar 3 minutos. Después colamos y bebemos poco a poco cuando se temple.

En general, el orégano es una planta medicinal muy beneficiosa para afecciones del aparato respiratorio debido a su efecto antiinflamatorio, analgésico y antiséptico. Realiza baños con unas gotas de aceite esencial de orégano. (Pérez y Casasolo, 2015)

Prepara un aceite de orégano o diluye el aceite esencial de romero en aceite base (de almendras dulces, argán, coco, oliva) y masajea las zonas con artritis, reuma, dolores musculares, lumbago, ciática, traumatismos (sin heridas abiertas), luxaciones, para mitigar los dolores y estimular la mejora.

Si tienes problemas de gases y flatulencias, además de que el orégano contribuirá a prevenirlo, te ayuda a eliminarlos y aliviar sus molestias. Tómallo en infusión después de las comidas.

Podemos utilizar la infusión de orégano de forma externa para limpiar heridas, llagas, picaduras de insectos, etc.

Alivia los casos de tos realizando gárgaras con la infusión tibia de orégano. También puedes combinar el orégano con tomillo.

Podemos mejorar los casos de retención de líquidos con la infusión de orégano.

Para los casos de fiebre, podemos reducirla con la ayuda de una infusión de orégano. Se debe tomar a temperatura ambiente. También se puede empapar un paño limpio en la infusión de orégano, agregar vinagre de manzana y aplicar el paño sobre la cabeza.

Si tienes dolores menstruales o el síndrome premenstrual, el orégano te vendrá muy bien. Puedes masajear la zona abdominal con el aceite de orégano o tomar en infusión. Esta planta es muy útil para los dolores.

Realizando buches o enjuagues con la infusión de orégano podemos cuidar de la salud de nuestra boca de forma natural (Cáceres M. E., 2001)

3.4.13.4 Dosificación y preparación

Cómo hacer una infusión de Orégano.

Ingredientes:

2 cucharadas de orégano pueden ser secas o frescas.

1 litro de agua

Preparación: Hervir el litro de agua, luego agregue el orégano y deje la mezcla descansar por 15 minutos. La dosis adecuada es de dos tazas al día.

Té de orégano.

Pon a hervir un litro de agua, añade 2 cucharadas de hojas de orégano seco, después de que el agua con el orégano haya hervido, deja reposar durante 3 minutos. Sirve en tazas y tómallo frío o caliente, antes o después de comer, sin agregados o con una cucharadita de miel para endulzar.

Con aceite de orégano.

Resfriado común: se recomienda beber 1 vaso de jugo de naranja con 3 gotas de aceite de orégano, 1 vez al día durante 5 días, hasta que los síntomas desaparezcan.

Congestión nasal: agregar 3 gotas de aceite de orégano a 1 vaso de jugo y tomar el preparado 1 vez al día, durante 3 días.

Gripe: para tratar la gripe, se recomienda mezclar 3 gotas de aceite de orégano en 1 vaso con agua y beber 1 vez al día, durante 3 días.

Dolor menstrual: masticar hojas de orégano fresco puede ayudar a calmar el dolor. También puede prepararse una infusión con hojas de orégano secas y beberla caliente.

Parásitos intestinales: mezcla 3 gotas de aceite de orégano y chorrito de zumo de limón en 1 vaso con agua y bebe el preparado 3 veces al día (Ruíz, 2010)

3.5 Uso terapéutico de las plantas medicinales

Son muchos los autores que plantean acerca del uso adecuado de las plantas medicinales, entre ellos Bartolotta (2014), quien afirma que:

Las Plantas Medicinales poseen un alto grado de efectividad curativa, no obstante, no se debe olvidar las dosis exactas que han de tomarse, de otra manera pueden provocar intoxicaciones peligrosas que podrían causar hasta la muerte. En este sentido, se considera vital informar a los lectores sobre las maneras correctas de administrarlas. (p. 1)

Existen en las plantas otros principios activos relevantes denominados nutrientes esenciales, como las vitaminas, minerales, aminoácidos, carbohidratos y fibras, azúcares diversos, ácidos orgánicos, lípidos y los antibióticos (Bruneton, 2007)

A su vez, muchas hierbas medicinales son utilizadas con fines profilácticos para mantener o favorecer un estado de buena salud o prevenir la ocurrencia de ciertas patologías.

Por otro lado, los usuarios a menudo no son conscientes que todos los preparados que se utilizan con finalidad terapéutica (preventiva, curativa o para el alivio sintomático) y que han sido elaborados a base de plantas medicinales, son medicamentos y que, por tanto, pueden interferir con la medicación habitual, pueden tener riesgos para la salud y se les tiene que exigir las mismas garantías de calidad, seguridad y eficacia que al resto de medicamentos. (Mesenguez, 2007)

A causa de la percepción de que no son auténticos medicamentos, en muchas ocasiones los pacientes no comunican a su médico que son usuarios de plantas medicinales en infusión o de preparados a base de plantas adquiridos en la herboristería o en la farmacia, lo que dificulta la detección de posibles interacciones o, incluso, duplicidades en efectos terapéuticos.

Los productos a base de plantas medicinales deben considerarse como medicamentos tanto por lo que se refiere a la exigencia de calidad, seguridad y eficacia, como en relación a los efectos terapéuticos, reacciones adversas y posibilidad de interacción con los medicamentos de síntesis. (Thomson, 2008).

Hay una parte importante de la población que consume plantas medicinales sin considerar estos parámetros. Por ello es necesario descubrir si los pacientes en tratamiento con medicamentos de síntesis consumen también este tipo de preparados, con el objetivo de identificar efectos terapéuticos, interacciones y/o efectos adversos. Igualmente hace falta que tantos médicos como farmacéuticos proporcionen una información esmerada a los efectos potenciales que pueda tener la utilización de plantas medicinales (Thomson, 2008)

3.6 Consecuencias del uso de las plantas medicinales.

Según Ochoa, 2006 citado por (Hernández & Silva, (S.F.)) afirma que...

La falta de regulación hace que existan tantos remedios o profesionales falsos como tratamientos genuinos, lo que puede traer consecuencias fatídicas. Por ejemplo, en la región autónoma de Xinjiang Uigur, China murieron dos personas y nueve fueron hospitalizados, tras consumir una medicina tradicional contra la diabetes utilizada para reducir el azúcar en la sangre y que había sido falsificada (p.28)

Uno de los errores más frecuentes es confundir la medicina tradicional con alternativa y cualquier producto natural lo que muchas veces es el origen del consumo compuesto sin el debido conocimiento de sus propiedades y potencial de peligro, esto se debe a la falta de conocimiento y profundización de estudios relacionados en las plantas en cuanto a su uso, propiedades medicinales, principios activos y niveles de riesgos que puede tener un paciente al consumir una dosis no indicada.

Durante buena parte de la última década, la OMS ha trabajado para desarrollar directrices y estándares técnicos internacionales que ayuden a los países a formular políticas y normas para controlar las medicinas tradicionales. Si la regulación de los medicamentos tradicionales y occidentales difiere, sucede lo mismo con los métodos para evaluarlos y probarlos.

Los fármacos modernos se someten a una serie de pruebas de laboratorio y ensayos clínicos rigurosos antes de lanzarse al mercado. La medicina moderna ha desarrollado métodos sólidos para demostrar la eficacia, probar la seguridad y estandarizar las buenas prácticas de producción (Santillán, 2012 p.12)

A diferencia de muchos fármacos modernos, la calidad del material que sirve como fuente de las medicinas tradicionales varía enormemente, incluso dentro de cada país. “Esto sucede por las diferencias en el material genético empleado o por otros factores como las condiciones ambientales, la cosecha, el transporte y el almacenamiento”. (López, 2008). (pág. 13)

La dosificación también varía, la medicina moderna exige dosificaciones estandarizadas que solo presentan ligeras variaciones en función del peso al paciente o la gravedad de la enfermedad.

Los curanderos tienden a ofrecer a sus pacientes una única dosis o una combinación de medicinas que se prepara en el transcurso de la propia consulta atendiendo a los síntomas del paciente. Así, una evaluación negativa puede ser consecuencia innumerables factores, desde la selección de la especie vegetal pasando por la contaminación con sustancia toxica durante almacenamiento, hasta una sobredosis. (Pacheco, 2008)

En cambio, se realizan pocas pruebas científicas para evaluar los productos y las prácticas de la medicina tradicional. “Los ensayos de calidad y los estándares de producción tienden a ser menos rigurosos o controlados y, en muchos casos, no cuentan con acreditaciones o autorizaciones”. (Pacheco, 2006).

Muchas medicinas tradicionales se producen machacando las hojas o la corteza de plantas y árboles, y la mezcla resultante puede contener cientos de moléculas potencialmente activas. Identificarlas es ya bastante trabajoso; comprobar la eficacia y seguridad de todas, prácticamente imposible.

3.7 Partes curativas de las plantas medicinales

Generalmente las plantas poseen grandes sustancias en cada una de sus partes, de ellas se logran la obtención de diversos productos medicinales dentro de ellas se mencionan las siguientes:

Brote: Se llama brote a los nuevos crecimientos de las plantas, que pueden incluir tallos, yemas y hojas. El brote de germinación de la semilla que crece hacia arriba es un brote que desarrollará hojas. En la primavera, los brotes de plantas perennes son el nuevo crecimiento desde el suelo en las plantas herbáceas o el nuevo crecimiento de flores o tallos en las plantas leñosas.

Bulbo: Los bulbos, al igual que los rizomas, cormos y tubérculos, son órganos subterráneos de almacenamiento de nutrientes. Las plantas que poseen este tipo de estructuras se denominan colectivamente plantas bulbosas.

Los bulbos se clasifican en dos tipos, tunicados, en los que sus bases están rodeadas por capas superpuestas, como la cebolla, y escamosos, en los que dichas bases están imbricadas (como las tejas de un tejado) y son más carnosas. Ambas clases producen bulbillos que sirven para reproducir las plantas, una vez que han alcanzado el tamaño suficiente.

Corteza: La corteza o ritidoma es la capa más externa de tallos y de raíces de plantas leñosas, como los árboles. Cubre y protege la madera y consiste de tres capas, el felógeno, el floema, y el cambium vascular. Puede alcanzar cerca del 10-15 % del peso total del árbol.

Estigmas: En botánica, el estilo de una flor de las angiospermas es la prolongación del ovario al final de la cual aparece el estigma. El estilo no contiene óvulos, quedando estos restringidos a la región del gineceo llamada ovario.

Flor: Es la estructura reproductiva característica de las plantas llamadas espermatofitas o fanerógamas. La función de una flor es producir semilla a través de la reproducción sexual. Para las plantas, las semillas son la próxima generación y sirven como el principal medio a través del cual las especies se perpetúan y se propagan.

Fruto: En las plantas con flor, el fruto es el conjunto del ovario maduro y todas las demás piezas florales. En sentido botánico, se llama fruto solo al ovario maduro.

Hoja: Son órganos vegetativos, generalmente aplanados sobre el tallo, encargados de la fotosíntesis.

Pulpa: Es un tejido celular vegetal cuyo objetivo es mejorar la dispersión de las semillas. La pulpa de los diferentes tipos de frutas y verduras desempeña un papel importante en la nutrición.

Resina: Es una secreción orgánica que producen muchas plantas, particularmente los árboles del tipo conífera. Sirve como un recubrimiento natural de defensa contra insectos u organismos patógenos. Es muy valorada por sus propiedades químicas y sus usos asociados, como por ejemplo la producción de barnices, adhesivos y aditivos alimenticios.

Raíz: Es una parte muy importante para la planta, gracias a ella, puede quedarse bien sujeta a la tierra, alimentarse y, por lo tanto, también crecer. Es un órgano que, normalmente, es subterráneo, es decir, que se encuentra por debajo del nivel del suelo, sin embargo, las hay que son aéreas y acuáticas.

Savia: Es un fluido que se encuentra en ciertas plantas y que permite la nutrición de sus células. Este líquido circula por los tejidos o vasos de la planta y no debe ser confundido con otras clases de fluidos, como la resina o el látex.

Semilla: Simiente o pepita es cada uno de los cuerpos que forman partes del fruto que da origen a una nueva planta, es la estructura mediante la cual realiza la propagación de las plantas que por ello se llaman espermatofita (plantas con semillas)

Rizomas: Es un tallo subterráneo con varias yemas que crecen de forma horizontal emitiendo raíces y brotes herbáceos de sus nudos.

Nudo: Son zonas del tallo desde donde nacen las hojas. La porción de tallo que separa dos nudos se denomina entrenudo.

Tallo: Es la parte aérea de la planta que soporta al resto de los órganos aéreos laterales como las hojas en la fase vegetativa y las flores inflorescencias en las fases reproductivas, además a los órganos derivados de ella como son los frutos y semillas.

Tubérculos: Es un tallo subterráneo modificado y engrosado donde se acumulan los nutrientes de reserva para la planta.

3.8 Formas de consumo

El uso de las plantas medicinales tiene una historia honorable, ya que en determinados momentos todos los medicamentos se obtenían de fuentes naturales. Este evento dio lugar al establecimiento de una relación muy cercana y productiva entre el hombre y su medio vegetal.

Las plantas medicinales pueden actuar desde el plano físico (tejidos, órganos, y sistemas del cuerpo), estados mentales, emocionales o incluso el campo energético y espiritual, como en el uso de esencias florales.

Muchas de las plantas medicinales tienen múltiples formas de uso. Y muchos de estos remedios pueden complementarse o tener efectos similares. Podemos beneficiarnos de las propiedades de las plantas por medio de alimentos o bebidas, baño. A su vez, muchas hierbas medicinales son utilizadas con fines profilácticos para mantener o favorecer un estado de buena salud, o prevenir la ocurrencia de ciertas patologías. Muchas de estas hierbas son conocidas popularmente y promocionadas como seguras y eficaces. Debido a ello, no siempre es fácil entender, para los consumidores crónicos, por qué estas prácticas pueden ser riesgosas.

3.9 Forma de preparación de las plantas medicinales

Infusión: se coloca en un recipiente la cantidad indicada de la parte utilizada de la planta.

Cocimiento: coloque en un recipiente la cantidad indicada de la parte utilizable (hojas, semillas, raíz, corteza); agregue la cantidad indicada de agua fría y hiérvala durante cinco minutos.

Maceración: coloque la cantidad indicada de la parte o partes de la planta a ser utilizadas cortadas en trocitos, agregue la cantidad indicada de agua fría. Deje reposar de 4 a 6 horas sin hervir.

Compresas o fomentos calientes: la cantidad indicada de la planta se pone a hervir en una taza de agua. Se impregna un pedazo de tela de algodón, lino o gasa con el líquido colado y después de exprimir lo que sobra del líquido, se coloca sobre la parte afectada, cuando aún está caliente, luego se cubre con un pedazo de tela de lana.

Compresas frías: las compresas frías se aplican sobre la parte afectada usando telas suaves y absorbentes como la del algodón, también se puede usar una toalla. La tela debe de estar completamente limpia y esterilizada con calor; luego se vierte el líquido proveniente de una infusión o cocimiento que previamente se ha preparado y enfriado. La compresa se deja sobre la parte afectada temperatura del cuerpo, entre quince y veinte minutos.

Cataplasmas o emplastos: tienen un efecto absorbente debido a la gran área de su superficie que abarca sobre la piel. Están indicadas en inflamaciones locales, reacciones alérgicas y ulceraciones superficiales, así como en lesiones leves causadas por picaduras de insectos.

En algunos casos se utilizan para acelerar la maduración de abscesos. También en casos de artritis, dolores abdominales o cólicos y en procesos respiratorios infecciosos congestivos. Su preparación se realiza a base de triturados de plantas, que luego se mezclan a partes iguales con harina de lino, linaza, avena, fécula de maíz (maicena) o almidón. Una vez colocada la cataplasma en la parte afectada del cuerpo, se cubre con una tela de algodón o un plástico grueso para que conserve mejor el calor por varias horas.

Irrigación: aplicación en forma de chorro suave del líquido que se ha preparado (infusión, cocimiento, etc.), en la parte afectada.

Polvos: se obtienen a partir de la desecación de la planta por calor solar o artificial; luego se tritura por medio de mortero. Su utilización puede ser para uso externo como cataplasma o en pomadas, o por vía oral en tisanas o ingerido directamente.

Extractos vegetales o zumos: Es la obtención de sustancias activas de las plantas o frutas frescas mediante el proceso de trituración, machacado o presión. El jugo o líquido debe ingerirse de inmediato ya que los elementos activos que se procuran tienen un margen muy escaso de preservación.

3.10 Reacciones adversas de las plantas medicinales

Actualmente, la causa de muchas consultas médicas e ingresos hospitalarios, es algún efecto indeseable provocado por el consumo inadecuado de plantas medicinales, se desconoce incluso, que estas sean las responsables de tal efecto.

La falta de información objetiva y actualizada sobre los posibles riesgos y beneficios que puede provocar el uso de las plantas medicinales, es una de las causas principales de que la población se automedique con ellas, alegando que son inocuas y más seguras, por el simple hecho de ser naturales (Medisan, 2006)

Los productos medicinales naturales se pueden utilizar para diversos y numerosos padecimientos, considerados menores, que se prestan para la automedicación e incluyen trastornos estomacales, resfriado común, gripe, dolores, problemas dermatológicos y otros “Debido a la falta de una sólida investigación médica y científica sobre hierbas y sus interacciones con tratamientos médicos convencionales, es posible que produzcan neutralizaciones e inclusive interacciones peligrosas” (Ocampo, 2006)

Los sistemas de salud necesitan usar los recursos con máximo efecto, ellos prestan atención a la medicina basada en evidencia para priorizar los tratamientos con mayores evidencias de efectividad y surge un dilema para seleccionar cuando la evidencia es débil. Sin embargo, muchos tratamientos ortodoxos y complementarios se emplean a pesar de la incertidumbre de sus efectividades (Arroll, 2006).

En general, los expertos coinciden en que la mayoría de los efectos adversos causados por las plantas son debidos a un mal uso de las mismas. “Este mal uso es producido por la no consideración de las plantas como medicamentos”. Como consecuencia de ello, el paciente no comunica al médico y al farmacéutico que está

tomando plantas medicinales o sus derivados. Por lo tanto, esto puede conducir a la administración conjunta de medicamentos y plantas medicinales que interactúan entre sí.

“En términos generales los productos naturales actúan de la misma manera que los fármacos convencionales, o sea, por los principios activos presentes en su composición química. Las plantas contienen muchos compuestos químicos que tienen actividad biológica” (Pérez, 2008)

En la actualidad no existe duda sobre la importancia de las plantas y a pesar del desarrollo alcanzado por la síntesis química, estas constituyen un arsenal de sustancias biológicamente activas. Esta afirmación hace, en ocasiones, que los seguidores de esta práctica la recomienden como segura e inocua. Sin embargo, el uso de las plantas medicinales en la terapéutica requiere, al igual que los productos sintéticos, de profundas investigaciones que no se limitan al campo de la experimentación, porque una vez que se comercializan deben seguir siendo observados mediante estudios de farmacovigilancia (Herranz, 2008)

“No se debe limitar a la sabiduría popular la seguridad y la eficacia porque cada parte de una planta tiene numerosas sustancias con actividad biológica y potencialmente capaces de producir cualquier efecto indeseable” (Berman, 2008).

Las plantas medicinales contienen principios activos, que si bien son los responsables de las propiedades terapéuticas que se les atribuyen, también lo son de las intoxicaciones y reacciones adversas que pueden aparecer si se emplean en dosis inadecuadas o por períodos prolongados (Pérez, 2009)

La medicina natural tiene mucho que ofrecer, sobre todo cuando se usa para inducir la curación de problemas crónicos continuos. A través de su utilización adecuada se

puede lograr una profunda transformación de la salud, con un menor peligro derivado de los efectos colaterales inherentes a los medicamentos farmacológicos. Sin embargo, la creencia generalizada de que este tipo de producto actúa lenta y levemente no es del todo cierto. Pueden presentarse efectos adversos si se eligen dosis inadecuadas o si se receta al paciente una planta medicinal equivocada.

La utilización de plantas medicinales es atractiva para un gran número de personas. Pero los “remedios naturales” se ofrecen a la sociedad como una panacea exenta de contraindicaciones y de efectos adversos. Muchas plantas son una fuente importante de medicamentos, pero el uso tradicional de las plantas no siempre está científicamente justificado.

Desde el punto de vista clínico, hay que tener en cuenta que hay un importante porcentaje de pacientes que toman plantas medicinales, pero que no lo explicitan porque no los consideran como auténticos medicamentos, con lo que se dificulta la detección de duplicidad de efectos terapéuticos, de efectos adversos y de las interacciones con los medicamentos de síntesis (Serrano, 2010).

3.11 Aspectos indispensables que se deben tomar en cuenta en la atención de la salud de las personas

Las Plantas Medicinales poseen un alto grado de efectividad curativa, no obstante, no se debe olvidar las dosis exactas que han de tomarse, de otra manera pueden provocar intoxicaciones peligrosas que podrían causar hasta la muerte.

En la sociedad actual, la Medicina Natural sigue cobrando auge, sirviendo como una alternativa para curar dolencias de toda índole, desde una simple tos, hasta el cáncer: claro está que la fe influye mucho en estos tipos de casos. En fin, la Medicina Natural se convierte en una de las estrategias más utilizadas para sanar diversos tipos de patologías.

La medicina natural toma como principal aliado a la naturaleza frente a ciertas crisis que afronta la medicina oficial debido a la atención despersonalizada de los enfermos con la pérdida gradual de una adecuada relación médico-paciente. En el caso de los sectores económicamente más desfavorecidos, las hierbas naturales facilitan un acceso que les es denegado con la mercantilización de los medicamentos que utiliza la medicina oficial.

La toxicidad de las plantas medicinales puede deberse a la presencia en la planta de compuestos tóxicos derivados de su metabolismo o bien por la presencia de pesticidas o contaminantes del suelo como es el caso de metales pesados.

No cabe duda que se esté avanzando hacia un mejor conocimiento de las propiedades y aunque restan muchos especímenes por evaluar, se han dilucidado científicamente algunos secretos de sus principios activos y se cuenta con una descripción más precisa de las propiedades, contraindicaciones y efectos secundarios. En este sentido, es relevante la puesta en marcha de acciones que puedan mejorar el conocimiento público de los cuidados que hay que tener, fundamentalmente en el caso de los niños, ancianos y embarazadas, considerados como población vulnerable a posibles efectos dañinos.

La farmacología es definida por (Guerra, 2015)

Como la Ciencia que estudia el origen, composición, propiedades físicas y químicas, mecanismos de acción, efectos biológicos, absorción, destino y excreción, biotransformación, usos clínicos y toxicidad de los fármacos, entendiendo como tales a todas aquellas sustancias químicas capaces de modificar el comportamiento de un sistema biológico, y en su virtud ser útiles para la curación, alivio, prevención o diagnóstico de las enfermedades.

En otras palabras, la farmacología estudia las respuestas de un organismo a los estímulos químicos para conocer su uso racional como medicamentos. Por tanto, como docentes se tiene la responsabilidad de educar a los educandos en el conocimiento de los medicamentos y sus características creando a la vez mecanismos racionales que permitan en los estudiantes establecer decisiones y juicios sobre tratamientos establecidos y nuevas formas terapéuticas.

3.12 Beneficio de las plantas medicinales

Según (Olaya ,2007), citado por (Pozo y Maria, 2014b) hace énfasis que” Las ventajas del empleo de las plantas radican en que, junto a sus principios activos, existen en muchos casos otros constituyentes de acción sinérgica, que potencian su acción y las hacen más completas y duraderas que al inicio.

Las plantas medicinales son beneficiosas debido a que:

- No requieren de conocimiento de ninguna habilidad especial, para ser aplicadas.
- Son muy accesible en cuanto a la recolección y su uso.
- No implica gastos de dinero, ni de muchos tiempos para su preparación.
- Al hacer uso de las plantas la gente adquiere sus propios recursos económicos.
- Sirven de complemento a tratamientos con medicamentos convencionales.
- El efecto puede ser más lento que el de los medicamentos convencionales, pero es más duradero.
- Ejercen una acción global sobre el organismo a causa de la interacción de sus principios activos.
- Tienden a estimular acciones de protección y regulación de las funciones del organismo y presentan menores efectos secundarios, lo que permite tratamiento más largo.
- Sirven de complemento a tratamientos con medicamentos convencionales.
- Tienen relación con el medio cultural, es decir, con la concepción del mundo y del ser humano que se tienen en cada región.
- Son eficaces, durante años han resuelto mucho de los problemas de salud en las comunidades. (págs. 24-25)

3.13. Importancia de las plantas medicinales para el ser humano

La OMS reconoce la importancia de las plantas medicinales en el tratamiento y prevención de múltiples enfermedades, como también la relevancia nivel económico al ser una fuente de descubrimiento de nuevas drogas puesto que representa un costo muy inferior a la síntesis de nuevos fármacos (Avello, M, Sisterna, I.,2010) p.26

La medicina tradicional responde a las necesidades de salud de la gran mayoría de la población de los países en desarrollo, donde el acceso a la atención médica y a la medicina modernas está limitado por factores económicos y culturales. Debido a los altos precios de medicamentos y los niveles de pobreza de las personas la medicina tradicional va adquiriendo mayor auge en la sociedad especialmente en las zonas rurales.

Al respecto (Ruíz, 2012) Citado por (Carmen, 2005) afirma que:

La economía en países subdesarrollados no da lugar a pagar los gastos médicos, más los medicamentos que receta este. Por ello la utilización de las plantas medicinales para la salud es de suma importancia, debido al fácil acceso y bajo costo que ellas tienen. Sin embargo, la utilización de las plantas medicinales se debe llevar a cabo con mucha responsabilidad, siguiendo las indicaciones adecuadas y de forma correcta, ya que al igual que los medicamentos pueden perjudicarnos si los tomamos en las dosis no recomendadas. (pág. 21)

Día a día son más las personas que se convencen de la importancia y aportaciones a la salud de la Medicina Natural. También ocurre el caso de personas que a pesar de estar tomando medicamentos para aminorar los males que padecen, el dolor persiste

y en ocasiones no ven mejoras, por lo que recurren a la Medicina Natural, por ello también es conocida como Medicina Alternativa. Este tipo de medicina cada vez se perfecciona, documentándose de manera científica.

De otro modo también son de grandes importancias debido a que brindan al ser humano una posibilidad de poder tener en ellas una curación a miles de enfermedades que podrían ser mortíferas sino se cura, ni se atienden a tiempo cada planta dependiendo sus características y las sustancias de las cuales nos benefician suele tener la solución para una molestia o enfermedad que poseamos como es el caso algunas sirven para controlar diferentes tipos de enfermedades.

3.14 Fitoterapia

Mirtala. L (2015) citado por Sandra Pérez (2020): “La ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica ya sea para prevenir atenuar o para curar un estado patológico (enfermedad)”. Se considera como una terapia complementaria que utiliza plantas o parte de ellas donde el empirismo de la medicina tradicional se transforma en fundamentos científicos.

3.15 Principio Activo.

Sustancia responsable de la actividad biológica de un medicamento.

En las plantas medicinales puede ser una sola sustancia o un grupo de sustancias relacionadas químicamente.

Ejemplo: Digoxina de la hoja de Digitales la nata

Con las plantas medicinales se pueden tratar, controlar, prevenir y curar muchas enfermedades, de todos los sistemas del cuerpo humano, sistema digestivo, sistema génico urinario, sistema gastro intestinal, sistemas respiratorios, sistema musculo esquelético, sistema circulatorio, el sistema nervioso central entre otros.

3.16 Herbolaria

Según la OMS (2016), explica que:

Los medicamentos herbarios abarcan hierbas, material herbario, preparaciones herbarias y productos herbarios acabados, que contienen principios activos partes de las plantas un otro material vegetal, o combinaciones de esos elementos y su uso está bien establecido y ampliamente reconocido como inocuo y eficaz (p.12)

3.17 Huertos de plantas medicinales

3.17.1 Concepto

Los huertos caseros tradicionales se consideran como uno de los sistemas de cultivo más antiguos utilizado en el mundo. Se cita por ejemplo que, en asentamientos indios en los alrededores de Masaya, Nicaragua era característico desde antes de la conquista la abundancia de plantas próximas a las viviendas, entre ellas las medicinales.

3.17.2 Importancia de huertos medicinales

Su importancia radica en que es una expresión personal y cultural de los habitantes, una manifestación del conocimiento local sobre técnicas de manejo y usos de las especies, además de jugar un rol importante en la conservación de la biodiversidad y como fuentes de germoplasmas, también son sitios de domesticación y pueden ser lugares de experimentación a pequeña escala, así como ofrecer un potencial apoyo a proyectos y programas dirigidos a la conservación de los recursos naturales.

En el mismo se integran varios componentes fundamentales: el hombre, las plantas, los animales, el suelo, agua y aire, con lo que resulta un mejoramiento del hábitat y aunque se da a pequeña escala, en el conjunto de huertos de un pueblo o ciudad el mejoramiento es significativo. Suele tener la solución para una molestia o enfermedad

que poseamos como es el caso algunas sirven para controlar diferentes tipos de enfermedades.

(González, 2000), indica que:

El encarecimiento y la escasez de medicinas en hospitales y centros de salud han obligado a los campesinos a buscar en las plantas un recurso valioso para procurarse medicamentos, cansados ya, de recibir recetas de fármacos que sus precios son inaccesibles (p.1)

La tradición del cultivo de determinadas especies de uso medicinal en huertos, pequeñas parcelas, patios, jardines y diversos recipientes, es bastante común en diversas comunidades y ciudades de Nicaragua lo que resulta muy apropiado para desarrollar en la comunidad con vistas al tratamiento de las enfermedades más comunes.

3.17.3 Calidad, seguridad y eficacia de las plantas

El control de la calidad permite evitar imitaciones y falsificaciones. También garantiza que el preparado reúne las características necesarias para ser seguro y eficaz, por lo tanto, la finalidad del control es:

- 1) Confirmar la identidad de la droga o extracto para asegurar que corresponda al producto elaborado.
- 2) Determinar la pureza del preparado esto permite detectar falsificaciones o adulteraciones y posibles contaminantes.
- 3) Cuantificar el contenido de principios activos.

La farmacopea es el principal manual que contiene especificaciones de calidad y de que métodos se debe de emplear para el control de las drogas vegetales. Aunque los productos naturales resultan menos perjudiciales y se consideren de menor riesgo que los medicamentos de síntesis es importante tener en cuenta que lo natural no significa inocuo y que los preparados y drogas vegetales también pueden generar

efectos no deseados el uso tradicional de una planta medicinal facilita ciertas garantías de que no presentara toxicidad aguda y que aquellas drogas vegetales que han sido utilizadas durante siglo probablemente no tiene efectos secundarios severos.

Gracias a los parámetros clínicos obtenemos conocimientos acerca de los efectos adversos, contra indicaciones, interacciones, efectos sobre la capacidad de conducción y la utilización de maquinarias, así como también información. Sobre su administración durante el embarazo y lactancia. Eficacia el uso tradicional de una droga o preparado vegetal permite afirmar que esta ejerce efectos terapéuticos ya que si no tuviera ningún efecto no habría superado el paso de tantas épocas. Pero según el requerimiento para los medicamentos, el uso tradicional no constituye una prueba suficiente para demostrar la eficacia terapéutica y es necesario contar con la experiencia clínica, para demostrar la eficacia de un medicamento a bases de plantas.

3.18 Formas de cultivar las plantas y conservación de las plantas

Las técnicas de recolección de especies medicinales y el momento óptico para la cosecha, deben estar en función directa del órgano que desea cosechar, a fin de que se puedan obtener los máximos rendimientos del material vegetal.

Sus contenidos varían con el curso de las estaciones, e incluso, con las horas del día, por lo que no solo es importante saber cuál es la época del año adecuado para cosechar. Si no también la hora del día en que la acumulación del metabolito secundario es mayor en órgano que vamos a cosechar.

Por lo general, la concentración de los mismos se incrementa al acercarse a la especie a su periodo de floración para después de crecer una vez finalizado este.

En países donde las cuatro estaciones están bien delimitadas se acostumbra a realizar las cosechas de plantas medicinales vía en el otoño al primer año de vida o al comienzo de la primavera del segundo, que es cuando las plantas poseen mayor reserva.

3.19. Conservación de las plantas medicinales

El buen estado en el momento de consumo de las plantas medicinales depende directamente de la forma, el lugar y el tiempo del almacenaje, es decir, de las técnicas de conservación de planta medicinales.

La efectividad de los principios activos en el tratamiento terapéutico está garantizada si se evita la contaminación externa tanto por hongos como otra especie de vegetales.

Ambas pueden provocar reacciones dentro de los componentes que alterarían los beneficios que de ella se espera. Una de las condiciones para la conservación de las plantas es el secado, las plantas deben secarse en los locales sombreados y colocadas de manera que cuelguen hacia abajo para que disminuyan el agua sin perder sus propiedades y luego se guardan.

La conservación de las plantas debe de hacerse en lugares secos y limpios, sin refrigeración, bajo la sombra y que no estén expuestas a las radiaciones solares directas. La excesiva humedad es causa del deterioro progresivo de las plantas medicinales.

Los envases para su almacenamiento pueden ser diversos pero lo más útiles son recipientes de vidrio o cerámica opacos y cerradas. Cuando en grandes cantidades pueden utilizarse sacos que tengan estas propiedades para la protección.

3.20. Aspectos legales que promueven el uso de plantas medicinales

(La Gaceta 2011) en el artículo 50-53 establece que:

El Ministerio de salud, deberá dar a conocer públicamente mediante resolución ministerial, un listado actualizado de plantas medicinales, cuya calidad y cantidad de principios activos, tenga propiedades terapéuticas para la salud humana. Así mismo dar a conocer la existencia de plantas tóxicas y las medidas a tomar en caso de sobredosis por consumos. Esta resolución ministerial servirá de base para la elaboración de la guía terapéutica Nacional.

El artículo 53 de la educación en Medicina Tradicional ancestral indica que:

Las Universidades e instituciones similares que ofrezcan las carreras de medicina, psicología, enfermería y farmacias en otras ciencias relacionadas con la salud, deberán contemplar en sus programas de estudios, asignaturas sobre medicina tradicional, salud intercultural, plantas medicinales, sus generalidades, identificación, usos, componentes, haciendo énfasis en las que existen en el país y en los conocimientos y habilidades de la medicina tradicional ancestral.

Lo interesante a señalar es que el gobierno revolucionario de nuestro país, pensando en la relevancia de la medicina Natural, realiza acciones legales para promoverlas, rescatarlas y establecer la conservación de la cultura ancestral.

IV. Metodología y materiales

4.1 Ubicación del estudio

El estudio se realizó en el sector Divino Niño, del municipio de El Tortuguero Región Autónoma de la Costa Caribe Sur (RACCS) para ello fue necesario visitar la comunidad sujeta y objetos de estudio para la recopilación de la información que se necesitaba.

4.2 Tipo de estudio

El presente trabajo investigativo es un estudio descriptivo, de corte transversal y prospectivo, se realizó en un periodo determinado en el II semestre del año 2020. Es una investigación de campo que permitió conocer y analizar la incidencia del uso terapéutico de plantas medicinales en los médicos naturistas, brigadista de salud parteras y delegados que hacen uso de plantas medicinales.

4.3 Enfoque metodológico

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con la finalidad de conocer y describir la incidencia del uso terapéutico de las plantas medicinales por los habitantes del sector Divino Niño para esto, se utilizaron técnicas que permitieron obtener datos cualitativos y de esta manera cumplir con los objetivos planteados en esta investigación.

4.4 Según el nivel de profundidad

Se considera descriptiva, puesto que con este estudio lo que se pretendió fue conocer la incidencia del uso terapéutico de las plantas medicinales que realizan los líderes comunitarios.

4.5 Población y muestra

La población que se tomó en cuenta en esta investigación corresponde al número de líderes comunitarios que trabajan con plantas medicinales en el sector Divino Niño, entre ellos, cinco líderes de la iglesia católica, un líder de la escuela Divino niño, un promotor de salud, dos médicos naturistas y una partera, para un total de 10 personas que fueron parte de nuestra investigación.

4.6 Lugar y grupos seleccionados

La investigación se realizó en la comunidad San Rafael sector Divino Niño, Región Autónoma de la Costa Caribe Sur, siendo parte del estudio los líderes comunitarios médicos naturistas, partera, y promotor de salud, todos ellos hacen uso de plantas medicinales en la comunidad.

4.7 Unidad de análisis

La unidad de análisis está conformada por: líder de salud, médicos naturistas, líderes de la iglesia católica y parteras a quienes se les aplicó entrevista y se elaboró grupo focal para la obtención de información.

4.8 Matriz de descriptores

Objetivo	Descriptores	Dimensiones del descriptor	Métodos y técnicas Indicadores
Conocer los tipos de plantas medicinales de mayor utilidad.	Plantas medicinales	Propiedades curativas de las plantas Plantas alimenticias, nutritivas y preventivas.	Grupos focales Entrevistas Observación participante
Identificar los factores que interfieren en el uso de plantas medicinales.	Factores sociales. Factores culturales. Factores ambientales.	Relación social entre los habitantes de un sector Cultura, costumbre, mitos que la población adquiere desde sus ancestros. Cambios climáticos del tiempo.	Líderes comunitarios. Médicos naturistas
Conocimiento técnico sobre las plantas	Uso terapéutico de las plantas	Capacitación sobre plantas medicinales	Líderes religiosos.

Valorar la Importancia del uso terapéutico de las plantas medicinales.	Beneficios económicos. Acceso de las plantas medicinales. Pocas reacciones adversas. Se resuelve el problema de salud.	Costo accesible. Se encuentran en la comunidad. Son fácil de preparar y resuelven el problema de salud. Seguras y eficaces	Líderes comunitarios. Médicos naturistas Líderes religiosos
--	---	---	---

4.9 Criterios de selección y exclusión

Los criterios tomados en cuenta para ser incluidos en este estudio fueron los siguientes:

- ✓ Que sean Líderes comunitarios de la comunidad.
- ✓ Que conozcan y trabajen con plantas medicinales en la comunidad.
- ✓ Que estén dispuestos a brindar información.
- ✓ Que sean reconocidos ante la comunidad.
- ✓ Que sean personas de fe y confianza para la población.

Entre los aspectos excluidos tenemos:

- ✓ Que no sea de la comunidad.
- ✓ Que no sea líder de la comunidad.
- ✓ Que no tengan conocimiento sobre el uso de las plantas medicinales.

4.10 Fuentes de información

Fuentes primaria: Líderes comunitarios de la comunidad con conocimientos sobre el uso de las plantas medicinales.

Fuentes secundarias: libros, revistas, monografías, diccionarios, documentos escritos e internet, entre otros documentos con datos relevantes para fortalecer esta investigación.

4.11 Métodos, materiales e instrumentos

Se elaboró una entrevista como material de apoyo dirigida a médicos naturistas y parteras con el propósito de identificar los tipos de plantas medicinales y sus aplicaciones en la salud humana; también se elaboró un cuestionario para grupo focal dirigido a líderes de la iglesia católica, líder de escuela Divino Niño y brigadista de salud para conocer sus ideas, creencias, importancia y conocimientos en las formas de uso de las plantas medicinales en el Sector Divino Niño y de esta manera poder recopilar la información necesaria.

4.12 Procesamiento y análisis de datos

El análisis se hizo mediante la interpretación y explicación de las respuestas de los informantes y de esta manera se analizaron a profundidad los resultados obtenidos en la recopilación de la información. Este análisis se realizó por cada uno de los descriptores, lo que permitió dar salida a cada uno de los objetivos propuestos en la investigación. La redacción del documento se realizó en Word, no hubo necesidad de utilizar otro programa puesto que la información es cualitativa.

4.13 Aspectos Éticos

Durante la investigación se guardó total confidencialidad y anonimato de todas las personas que fueron investigadas, se demostró práctica de la ética se respetaron las citas bibliográficas, las fuentes, la normativa de la universidad y las recomendaciones de la docente.

4.14 Validez de los instrumentos y datos

Para validar los instrumentos, se realizó un estudio de campo aplicando los instrumentos a los involucrados en la investigación.

4.15. Delimitación y limitaciones del estudio

La investigación se llevó a cabo en el sector Divino Niño en el municipio El Tortuguero durante el II semestre de año 2020. Se investigó y se conoció el uso terapéutico, importancia y efectividad de las plantas medicinales para los habitantes de este sector, retomó como muestra los líderes de la iglesia católica, líder de salud, líder de la escuela Divino Niño, médicos naturista y partera a quienes se les aplicó entrevistas para la recolección de información.

Durante esta investigación se tuvo algunas limitaciones con el factor tiempo, debido a la pandemia mundial COVID 19 que ha afectado de distintas maneras en función de cada persona; se tomaron medidas preventivas ante esta situación es por esta razón que se detuvo el proceso de la investigación y se continuó en los últimos meses del año 2020 finalizando en el I semestre del año 2021, razón por la que no se terminó en tiempo y forma como lo indica la normativa de la Universidad URACCAN.

V. Resultados y discusión

Los resultados que contiene este acápite se obtuvieron mediante la recopilación de datos a través de entrevistas y grupo focal de acuerdo a lo planteado en la metodología. Los informantes fueron abordados en el sector Divino Niño, cabe señalar que hubo muy buena disposición por parte de los sujetos de estudio para brindar la información requerida, se presentaron limitantes que obstaculizaron el desarrollo de la investigación como fue la pandemia mundial COVID-19 actualmente toda la humanidad está afectada de diversas maneras, en la salud personal, aspecto económico, estabilidad social y esto ha dejado muchas consecuencias en cada familia.

5.1 Plantas medicinales de mayor utilidad en la población del sector Divino Niño, municipio el Tortuguero, para la elaboración de medicamentos naturales

De acuerdo a los resultados obtenidos mediante los instrumentos aplicados a los líderes comunitarios, médicos naturistas y partera se constató que el uso terapéutico de las plantas es eficaz, seguro y resuelven los problemas de salud que más afecta a la población del sector Divino Niño del municipio del Tortuguero entre ellas las más utilizadas son las siguientes:

Para resfriado: Zacate limón, naranjo agrio, orégano, eucalipto, jengibre limón castillo, canela, albahaca, naranjo agrio, culantro, raíz de zorrillo, hoja de toronja.

Fiebre: Semillas de ayote trituradas, albahaca, naranjo agrio, limón castillo, guanábana, hojas de laurel, semillas de naranjas, Sauco, cáscara de Randayo con pastilla divina.

Como desparasitante: Ajo, dormilona, culantro, guanábana.

Presión arterial: Albahaca con hojas de maracuyá, ramitas de cocos.

Diabetes: cáscara de guapinol, hombre grande con siete hojas de almendro y tres hojas de chan montero.

Dolores de estómago: Orégano con tres hojas de naranjo agrio y tres hojas de maracuyá, fruta de aguacate con hojas de guayabo.

Problemas de gastritis: Raíz de culantro, albahaca, hoja de guanábana y hoja de maracuyá.

Infecciones renales: agua de coco con limón castillo, caña agria sangre grado y raíz de chichicaste.

Hemorragias: Raíz de maravilla, cáscara de Zota de Caballo.

Como cicatrizante: Dormilona con varilla negra.

Dolor de oído: Hojas de albahaca con flor de jícaro.

Mal de ojo: hoja de garrobo con cacao, cogollo de achote.

Para cólicos: Tres palmitos de pico de pájaro con leche magnesia

Dolores musculares: raíz de pochote con raíz de dormilona.

Entre otras variedades como apazote, llantén, Cola de Caballo, Cuasquito, hoja del aire, caña agria, crespito, cada una de ellas son de gran utilidad en la elaboración de medicamentos naturales.

Si bien es cierto que para la mayoría de la población del sector, las plantas medicinales son utilizadas como principal alternativa para tratar sus enfermedades sin embargo requieren de la combinación de estos tratamientos como la visita del médico cuando luego de intentar sanar con prácticas medicinales no logran ver mejoría, y en otros casos acuden a la atención de los médicos naturistas lo que significa que para este sector rural, la naturaleza se convierte en la fuente de medicina y el medio para encontrar condiciones estables de salud.

Todos los informantes coinciden en que el uso de las plantas medicinales no evidencia ningún riesgo, pero si se deben tener precauciones especialmente con las mujeres embarazadas o aquellas personas con enfermedades avanzadas que ya son diagnosticadas clínicamente.

En cuanto a la efectividad del uso de las plantas en el tratamiento de enfermedades se detectó que las plantas medicinales se usan para tratar enfermedades leves considerando que se requiere además de un diagnóstico médico para complementar el tratamiento de las enfermedades complicadas, utilizan muchas plantas medicinales esto depende del tipo de enfermedad que se presenta.

5.2 Factores que interfieren en el uso de plantas medicinales son los siguientes

Entre los principales factores se encontraron los siguientes: Principalmente la falta de conocimiento de las personas en cuanto al uso de plantas medicinales, ya que en la comunidad existen gran variedad de plantas medicinales que son accesibles, sin embargo, hay muchas, pero las personas desconocen el uso terapéutico, por lo que deben acudir a los líderes de la comunidad para que les oriente como utilizarlas y así conocer a profundidad la propiedad curativa que tiene cada planta medicinal.

Otro factor es que no se cuenta con personas que puedan brindar capacitaciones sobre el uso terapéutico de plantas medicinales.

La cultura y creencia es un factor que influye, ya que no todas las personas tienen Fe en la medicina natural.

Poca disponibilidad por parte de la población en aprender a preparar las plantas, prefieren ir donde los médicos naturistas para obtenerlas ya preparadas.

5.3 Importancia que tiene el uso terapéutico de las plantas medicinales

Según los datos obtenidos durante el estudio de esta investigación, se afirma que los líderes comunitarios del sector Divino Niño consideran de suma importancia el uso terapéutico que tienen las plantas medicinales, comentaron que es importante conocer sobre los principios activos que posee cada planta, las enfermedades que se pueden prevenir al hacer uso de ellas y sobre todo poder recetar el suministro exacto de una planta medicinal. Obtener conocimientos sobre propiedades curativas y forma de utilizar la planta para la elaboración de medicamentos, de esa forma poder ayudar a las personas a suplir sus necesidades sobre todo a aquellas personas que son de bajos recursos económicos y no tiene acceso a comprar la medicina farmacéutica, también no se debe olvidar que las plantas medicinales desempeñan doble función en la vida cotidiana y alimentación.

Son muchos los beneficios que se obtienen al utilizar plantas medicinales en cada uno de los hogares al consumirlas o aplicarla de manera directa sobre la piel a niños, adultos y personas mayores que padecen de muchas dolencias y enfermedades crónicas, (como la Diabetes, Hipertensión Arterial, Artritis Reumática, entre otras.

VI. Conclusiones

El uso terapéutico de las plantas medicinales en el sector Divino Niño ha incidido de manera positiva en el control de enfermedades, puesto que gran parte de la población tiene fe en las plantas medicinales, después de haber analizado los datos se llegó a las siguientes conclusiones:

1. La información obtenida en esta investigación constituye a fuentes de conocimientos básicos que ayudan a la conservación de plantas medicinales, se aporta de forma escrita y ordenada el conocimiento sobre el uso tradicional de las plantas medicinales más conocidas, lo que representa una importante contribución a la conservación de las plantas.
2. La principal forma de consumo de las plantas medicinales es por infusión y decocción, las partes que más se utilizan para la elaboración de medicamentos son las raíces y hojas.
3. Los beneficios obtenidos de las plantas medicinales es la disminución de los gastos económicos, ya que son fácil de preparar y se encuentran en la comunidad.
4. Resuelven los problemas de salud, y evitan una complicación grave.
5. La mayoría de los habitantes al consumir plantas medicinales refieren que han curado sus dolencias sin presentar reacciones adversas al consumirla.
6. Las plantas medicinales son de calidad segura.
7. Las plantas medicinales tienen una gran importancia ya que a través de ellas han resuelto muchos problemas de salud.

8. Las plantas medicinales son imprescindibles en la vida, de ellas se obtienen los medicamentos que la comunidad ingiere, en el momento que un individuo sufre de una enfermedad común o que puede ser tratada con dichas plantas.
9. Gran parte de la población hacen uso de la medicina tradicional debido a su eficacia para curar enfermedades leves.

VII. Recomendaciones

Basados en los resultados obtenidos en esta investigación, se plantean las siguientes recomendaciones para el uso de forma correcta de las plantas medicinales.

A la comunidad:

1. No utilice de manera inapropiada las plantas medicinales ya que pueden llegar a ser dañinas y tóxicas.
2. Tome las debidas precauciones si se está tomando algún tipo de medicamento.
3. No reemplace una planta por otra, sin antes consultar con el naturista o el líder que tiene conocimiento sobre el uso de las plantas.
4. Evite la mezcla de plantas medicinales sin antes consultar con el naturista o curandero.
5. Concientice y enseñe a la población sobre el manejo y cuidado de las plantas medicinales que tienen en sus alrededores.
6. Motive a las familias del Sector Divino Niño a la implementación de huertos medicinales en los hogares para aprovechar al máximo este tipo de especie.

Al Ministerio de Salud.

7. Que implemente capacitaciones sobre la importancia de las plantas medicinales en las comunidades inaccesibles.

A la universidad URACCAN.

8. Motive a los estudiantes a realizar investigaciones sobre las plantas medicinales en las diferentes comunidades.
9. Continúe promoviendo el respeto de los pueblos originarios, de sus creencias en las enfermedades de origen sociocultural, (el empacho, mal de ojo, el pujo, caída de mollera entre otras)

VIII. Lista de Referencia

- Alonso, I. D. (24 de febrero 2020). Revista de salud y bienestar. *Webconsultas*.
Altamiz, Medicina Intercultural. ((s.f.)). Obtenido de
<http://medicinaintercultural.org/cd/plantas/altamisa-artemisa>
- Anónimo. (01 de noviembre de 2017). *TEASANA Herbolaria Mexicana*. Recuperado
el 10 de noviembre de 2019, de Propiedades del Zacate Limón:
<https://teasana.com.mx/blogs/toma-lo-natural/propiedades-del-zacate-de-limon>
- Anónimo. (2018). Propiedades y uso medicinales de la ruda,. *La Campiña*.
- Anónimo. (20 de septiembre de 2019). *Tu, Yo y las plantas curativas*. Recuperado el
8 de noviembre de 2019, de facebook:
<https://www.facebook.com/539964873012423/posts/873811539627753/>
- Anónimo. (18 de septiembre de 2019). *wikipedia*. Recuperado el 10 de noviembre de
2019, de zingiber officinale: https://es.wikipedia.org/wiki/Zingiber_officinale
- Anónimo. (s.f.). *ISNAYA*. Obtenido de Fundación de Centro Nacional de la Medicina
Popular Tradicional: aranja-agria.phpisnaya.org.ni/FCNMPT/laboratorio/
- Cáceres, M. C., y Sánchez, V. E. (2006). *Tesis sobre plantas medicinales en León*.
- Cáceres, M. E. (junio de 2001). *Manual de Uso de Hierbas Medicinales Del
Paraguay*. Recuperado el 25 de Enero de 2020, de
<https://www.ecoagricultor.com/oregano-propiedades-beneficios/>
- Cáceres, M. E. (junio de 2001). *Manual de Usos de Hierbas Medicinales Del
Paraguay*.
- Carmen, S. R. (Abril de 2005). *Universidad Nacional Agraria trabajo de diploma*.
Recuperado el 10 de octubre de 2019, de Comportamiento del crecimiento y
desarrollo de 10 especies medicinales.: repositorio:o,unan.Edu.ni
- Carmen, S. R. (abril de 2005). *Universidad Nacional Agraria Trabajo de Diplomado*.
Recuperado el 10 de octubre de 2019, de Comportamiento del Crecimiento y
Desarrollo de 10 especies medicinales.: repositorio:o,Unan.edu.ni
- Carolina, G. C., y Elizabeth, M. S. ((2006)). *Tesis sobre plantas medicinales en la
Ciudad de León*.
- Cebrián, J. (2020). Revista de salud y bienestar. *Webconsultas*.

- Contreras, O. T. (2005). *Plantas medicinales de la medicina tradicional mexicana para tratar infecciones gastrointestinales*. España: Edidiciones univers
Barcelona Amazona.com.
- Desconocido, M. (2019). Ajo, propiedades medicinales. *Mexico Desconocido*.
- Elorza, M. I. (s.f). *Plantas medicinales en el huerto*.
- Elorza, M. I. (s.f). *Plantas medicinales en el huerto*.
- Elorza, M. I. (s.f). *Plantas medicinales en el huerto*.
- Fresno, A. V., y Accame, E. C. ((2001). Valeriana offinalis.Fitoquimica,farmacologia y terapeutica. *ELSEVIER*, 98-107.
- Gaceta, L. (julio de 04 de 2011). *Ley de la Medicina Tradicional Ancestral*.
Recuperado el 12 de abril de 2020, de legislacion.asamblea.gobi.ni.norma..
- Gallegos Zurita. (mayo de 2017). *Las plantas medicinales usos y efectos en el estado de la población rural*.
- Gutiérrez, L. P., Pantoja, Y. L., y Garcia, S. R. (abril de 2020). *UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA UNÁN-LEÓN*. Recuperado el 24 de enero de 2020
- Gutiérrez, L. P., Pantoja, Y. L., y García, S. R. (abril de 2020). *UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA UNÁN-LEÓN*.
- Gutierrez, P. (s.f.). *UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA UNÁN-LEÓN*.
- Hernández, D. C., y Silva, V. N. ((S.F.)). *Plantas medicinales seminario final Silva Nataly*.
- Hieronimi, H. (2010). *Cultivo y uso de las plantas medicinales un camino hacia la salud integral*. Mexico: Pequeño manual de plantas medicinales.
- ISNAYA. (2019). *Fundacion de Centro Nacional de la Medicina Popular Tradicional*.
Obtenido de Naranja Agrio: <http://isnaya.org.ni/FCNMPT/laboratorio/naranja-agria.php>
- Ley 774. (18 de Enero de 2012). *Diario Oficial*. Recuperado el 5 de febrero de 2020, de La Gaceta.
- López Mairena, E. C. (2012). *Historia de Nueva Guinea, de pluvioselva a Ciudad Luz*. Managua: URACCAN.

- Mercola, J. (enero de 2019). *Manzanilla: sigue siendo una de las mejores opciones para mejorar el bienestar*. Obtenido de <https://articulos.mercola.com/hierbas-especias/manzanilla.aspx>
- OMS. (s.f.). *who.int/topics/traditional_medicine/definition/es/*. Recuperado el viernes de Enero de 2020, de OMS.Medicina tradicional:definiciones: https://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/
- Papa Pintor, Y. (01 de diciembre de (2019). *Jengibre, usos medicinales y gastronómicos*. Obtenido de mejorconsalud.com: <https://mejorconsalud.com/usos-medicinales-del-jengibre/>
- Pérez, B. E y Casasolo, P. M. (2015). *Manual de Plantas Medicinales*.
- Pérez, B. E., y Sola, P. M. (2015). *Manual de plantas medicinales*.
- Pérez, C. (2018). Té de albahaca, receta, beneficios y propiedades. *NATURSAN*.
- Pozo, E., y Maria, G. (Abril de diciembre de 2014b). *Trabajo de fin de titulacion*. Recuperado el 4 de febrero de 2020
- Propiedades del Zacate de limon. (01 de noviembre de 2017). *TEASANA*. Obtenido de TEASANA: <https://teasana.com.mx/blogs/toma-lo-natural/propiedades-del-zacate-de-limon> (14 de diciembre de 2018). Recuperado el 20 de octubre de 2019, de ecocosa: ecocosa.com
- Ruíz, A. S. (6 de octubre de 2010). *El Huerto medicinal.Cultivo y uso de plantas medicinales y aromáticas*.
- "*Sábila o Aloe Vera propiedades...*". (29 de Enero de 2019). Recuperado el 25 de enero de 2020, de plantas medicinales: <https://ecocosas.com/plantas-medicinales/sabila-aloe-vera/?cn-reloaded=1>
- Velásquez, G., y Rivas, E. (Enero de 2016). *Plantas medicinales como una alternativa de preservacion a la salud*. Recuperado el 10 de Noviembre de 2019, de Universidad Unan Plantas medicinales: [repositorio:o.unan.Edu.ni](http://repositorio.o.unan.edu.ni)..
- Velasquez, G., y Rivas, E. (Enero de 2016a). *Universidad Nacional Autonoma de Nicaragua, Managua Facultad Regional Multidisciplinaria de Chontales*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2019, de Plantas Medicinales como una alternativa de preservacion a la salud: repositorio.unan.edu.ni > ...

IX. Anexos



UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES AUTÓNOMAS DE LA COSTA CARIBE NICARAGÜENSE

URACCAN

RECINTO NUEVA GUINEA

9.1 Cuestionario para grupo focal

Introducción: Somos estudiantes de la universidad URACCAN de la carrera Lic. en Biología del V año, y estamos interesados en identificar el nivel de conocimiento sobre el uso terapéutico de las plantas medicinales

Esta entrevista está dirigida a los líderes comunitarios, Médicos Naturistas, promotores de salud y parteras, que nos brindarán la información necesaria para la recopilación de datos que permitirá llevar a cabo nuestra investigación

Datos del informante

Nombre del Informante: _____ Comunidad/Territorio:

Fecha: _____ Sexo: _____ Etnia ----- Edad: -----

Nivel Académico-----

Preguntas.

1. ¿Cómo adquirió conocimientos sobre el uso de las plantas medicinales?

2. ¿De qué forma prepara el medicamento de las plantas, podría explicar?

3. Como es conocido en la comunidad:

Hierbero _____ curandero _____ médico naturista _____ promotor de salud.
_____ partera _____ sobador _____

4. Explique las propiedades curativas y nutritivas de las plantas.
5. ¿Puede contarnos la experiencia adquirida con el uso de las plantas medicinales en atención a las personas enfermas?
6. ¿De qué manera ha logrado que la población acepte ser atendido con las plantas medicinales?
7. ¿Ha participado en alguna reunión o capacitación donde hayan hablado sobre las plantas medicinales, argumente que tipo de actividad?
8. ¿Además de las plantas medicinales, realiza algún tipo de terapias complementarias? Mencíonelas
9. ¿Cómo ha sido su desempeño como Líder en la comunidad?
10. ¿Qué le motivó hacer uso de las plantas medicinales, puede explicarnos?
11. ¿En qué tiempo considera que se debe realizar la siembra de las plantas medicinales?
12. ¿Cómo hace para cultivar las plantas y darle un cuidado adecuado?
13. ¿El paciente paga algún costo por recibir este tipo de atención?



UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES AUTÓNOMAS DE LA COSTA CARIBE NICARAGÜENSE

URACCAN

RECINTO NUEVA GUINEA

9.2 Entrevista

Objetivo

Recopilar información necesaria para la validez de estudio de la monografía con el tema. **Uso terapéutico de las plantas medicinales en la población del sector Divino Niño, municipio El Tortuguero, II semestre 2020.** Sus conocimientos serán de gran utilidad para el rescate del uso de la medicina natural

Esta entrevista está dirigida a los médicos naturistas y parteras.

I Datos generales

Nombre del Informante: _____ **Comunidad/Territorio:**

Fecha: _____ **Sexo:** _____ **Edad:** _____

1. ¿Qué entiende por uso terapéutico con plantas medicinales?
2. ¿Qué tipos de plantas medicinales existen en su comunidad? Puede mencionarlas.
3. ¿Cómo ha sido su experiencia en el uso de plantas medicinales en esta comunidad?
4. Explique las propiedades curativas de las plantas medicinales.
5. Según sus conocimientos, ¿Podría explicarnos la efectividad de las plantas medicinales para tratar o atenuar las enfermedades?

6. Comente los beneficios que se obtienen de las plantas medicinales.
7. ¿Considera que las plantas medicinales son seguras al consumirlas?
¿Explíquenos por qué?
8. ¿Considera que las plantas medicinales provocan efectos adversos? Mencione algunos.
9. ¿Cómo médico naturista, de qué forma recomienda el uso de las plantas medicinales?
10. ¿Considera que las plantas medicinales son accesibles para la comunidad?
¿Por qué?
11. ¿Cómo prepara medicamentos de la planta medicinal? Puede explicarnos.
12. Comente la importancia del uso terapéutico de plantas medicinales.

9.3 Recetas Médicas

Tipos de plantas	Enfermedades	Dosificación
Hierba buena.	<p>Alivia el problema digestivo Inflamación.</p> <p>Digestión y secreción de jugo pancreático.</p> <p>Resfriados u otras enfermedades respiratorias de las vías superiores.</p> <p>Ayuda contra la diabetes.</p> <p>Sirve como relajante</p> <p>Expectorante.</p>	<p>Infusión: verter de 20 a 30 g del follaje fresco sobre un litro de agua hirviendo. Reposar de 10 a 15 minutos, ingerir de 500 a 700 ml al día repartidos de 2 a 3 dosis. Esta misma infusión se puede utilizar para inhalaciones y para aplicar localmente, en este último caso, utilizar 2-3 veces al día directamente sobre la zona afectada.</p> <p>Para eliminar parásitos y lombrices intestinales, lo más efectivo es preparar una infusión con esta planta. Se agregan 5 gramos de epazote en 1 tazas de agua hirviendo, pasamos por un colador y tomamos bien caliente. Tomar por 3 días, en el desayuno.</p>
Apazote.	<p>Antiparasitario</p> <p>Antinflamatorio</p> <p>Antiflatulento</p> <p>Antipasmódico</p> <p>Expectorante</p> <p>Analgésico</p>	<p>Para problemas menstruales o cólicos estomacales podemos tomar un té de epazote y ruda.</p> <p>Hervimos 1 litro de agua con una cucharada colmada de epazote seco, una cucharada de ruda,</p>

	Adelgazante	dejamos reposar y tomamos una taza, 3 veces al día. Una manera eficaz de calmar dolores, es aplicando compresas calientes en infusión de apazote. Hervimos dos cucharadas de apazote en ½ litro de agua, sumergimos una toalla limpia en esta infusión y la colocamos en la parte afectada.
Zacate de limón	Resfriados Gripe y tos Dolores estomacales Dolor de cabeza Calma los nervios Tiene propiedades desintoxicantes, antioxidantes, relajantes y diuréticas.	Decocción: colocar 100g de hojas frescas en 750 ml de agua y hervir por 15 minutos. Infusión: 1 cucharada de hierba de limón en forma seca (10g) o una rama de la propia planta, en un vaso de agua, puede agregar miel si desea. Uso tópico: Aplicar la función directamente sobre la zona afectada de 2 a 3 veces del día.
Nombre Común: Jengibre. Nombre Científico: Zingiber officinales (Roscoe	Para el mareo y las náuseas Para el mal aliento. Digestión. Calorífico Resfriados y gripe	En infusión: Para esto se puede usar tanto fresco como seco. En el caso de usarlo fresco, basta con cortar un trozo de raíz y hacer una decocción durante aproximadamente unos 5 minutos. También lo puedes rallar y exprimir, o simplemente agregarlo al agua ya hervida.

	<p>Tónico circulatorio</p> <p>Antioxidante</p> <p>Antinflamatorio</p> <p>Anticancerígeno</p>	<p>En caso de usarlo seco, simplemente disolver la dosis recomendada en agua caliente y consumir. Si tenemos Jengibre fresco se recomienda consumir entre 3 a 10 gramos diarios del mismo. Jengibre en polvo, más concentrado, se recomienda no consumir más de dos gramos diarios.</p> <p>En el caso de las embarazadas se debe evitar consumir el jengibre seco en polvo lo recomendable es tomarlo en té y no se debe exceder a los 1500 mg (1.5 g) se recomienda consultar al médico antes de poder usarlo.</p> <p>Té de jengibre: Poner a hervir una taza de agua cortar en trozo pequeño de raíz de jengibre retírale la piel y picarlo en rebanadas finas y luego agregarlo al agua hervida dejarlo reposar durante 5 minutos para que se libere el aceite natural del rizoma.</p>
<p>Naranja Agria</p> <p>Nombre Común: Naranja Agria.</p>	<p>Dolor de oído, conjuntivitis.</p> <p>Cefalea, gripe.</p>	<p>Zumo del fruto, en instilación inhalación.</p>

	Gripe, tos, diarrea	Hoja, decocción o infusión, vía oral.
	Asma.	Zumo del fruto, vía oral.
	Fiebre.	Fruto, decocción, vía oral.
	Insomnio.	<p>Cáscara y hoja, decocción o infusión, vía oral. Zumo del fruto, aplicado en cataplasma.</p> <p>En caso de insomnio, trastornos del sueño o de estrés. Infusión de naranjo amargo Ingredientes (para 1 taza de infusión de flores de naranjo amargo) preparar de 1 a 2 gr (1-2 cucharadas de café) de flores secas en 200 ml de agua aproximadamente.</p> <p>Preparación: Calentar el agua hasta ebullición y añadir el agua hirviendo a las flores de naranjo amargo. Dejar infundir unos 10 minutos (con el fin de obtener una dosis eficaz en sustancias activas). En los casos de dificultad para conciliar el sueño o de trastornos del sueño, tomar 1 o 2 tazas de esta infusión 30 minutos antes de acostarse.</p>

Manzanilla	<p>Antialérgica.</p> <p>Antiespasmódica.</p> <p>Antihistamínica.</p> <p>Antiinflamatoria.</p> <p>Cicatrizante de heridas, llagas y quemaduras.</p> <p>Colirio natural para tratar enfermedades de la vista.</p> <p>Diurética.</p> <p>Emenagoga.</p> <p>Febrífuga.</p>	<p>En infusión: una cucharada sopera para dos tazas de agua, tres o cuatro tazas al día antes de la comida.</p> <p>Para uso externo se prepara una infusión de 50 a 60 g para un litro de agua, y se aplica en forma de compresas, lociones, lavados y baños oculares</p>
Altamisa/ Altamiz.	<p>Reduce la fiebre.</p> <p>Dolores de cabeza, migraña y artritis.</p> <p>Menopausia</p> <p>Problemas de retención de placenta.</p> <p>Reumatismo.</p> <p>Epilepsia y convulsiones.</p> <p>Enfermedades de la piel.</p>	<p>Para los problemas de la menopausia femenina, se toma tres veces al día la infusión de una hoja de Altamisa (del cogollo de la planta) por jarro de agua hirviendo.</p> <p>Esta infusión también se recomienda para curar la artritis, reumatismo, osteoporosis.</p> <p>La infusión de una hoja chica de Altamisa y 6-8 hojas de Ruda en un jarro de agua hirviendo se usa en los casos de retención de placenta y problemas después del parto que</p>

		<p>se conocen con el nombre de “entueritos”.</p> <p>Las hojas de Altamisa calentadas sobre las brasas y rociadas con un poco de orina, se aplican como cataplasma para curarse del tortícolis o “aire”, desinflamar contusiones, aliviar los dolores del reumatismo, los calambres y los golpes de aire.</p> <p>El cocimiento en un jarro de agua de un pedazo de la raíz de altamisa (del tamaño del dedo chico), actúa contra la epilepsia o convulsiones, los espasmos y la hidropesía.</p> <p>El cocimiento de 6-8 hojas de Altamisa en una botella de agua se usa en baños para aliviar el escozor y el ardor que provoca la alergia, la erisipela y otras enfermedades de la piel.</p> <p>Para aliviar dolores de menstruación preparamos este emplasto con un puñado de hojas frescas de artemisa y una taza de agua. Hervir el agua y poner las hojas dentro, cuando comience a hervir manteniendo el hervor</p>
--	--	--

		<p>durante 3 minutos. Apartamos del fuego y escurrimos el agua. A continuación, machacar las hojas calientes, ponerlas sobre una gasa y aplicarla bajo el vientre o zona dolorida.</p> <p>Para combatir la migraña. En infusión los ingredientes: (para 1 taza de infusión) con 50 mg y 1,2 gr de En infusión los ingredientes: (para 1 taza de infusión) con 50 mg y 1,2 gr de hojas o flores secas de matricaria en 200 ml de agua. Preparación: Calentar el agua hasta ebullición y añadir el agua hirviendo a las hojas y flores de matricaria. Dejar infusionar unos 10 minutos (con el fin de obtener una dosis eficaz en sustancias activas).</p>
Ruda.	<p>Anti-inflamatoria.</p> <p>Antimicótica</p> <p>Antiespasmódico.</p> <p>Dolores musculares y calambres menstruales.</p> <p>Calmante.</p>	<p>Para hacer té: hervir una taza de agua, cuando las primeras burbujas aparezcan añadir 1 cucharada de hojas secas de ruda y dejar durante 10 minutos. Luego, colar y beber sin azúcar. Si usted utiliza el té para combatir cualquier enfermedad, la indicación es tomar 3 dosis diarias durante un período</p>

		<p>de una semana. Una dosis equivale a media taza.</p> <p>Debido a su acción sedante, la infusión de ruda también se emplea para combatir los síntomas propios de la ansiedad, el estrés, el nerviosismo y el insomnio. Puedes tomar una taza diaria con dos gramos de esta planta medicinal.</p>
Valeriana.	<p>Insomnio.</p> <p>Sedante.</p> <p>Relajando el sistema nervioso y el cerebro.</p> <p>Dolores estomacales.</p> <p>Estimula el ritmo cardiaco.</p>	<p>Para el insomnio: 400-900 mg de extracto de valeriana 2 horas antes de acostarse durante 30 días, o extracto de Valeriana 120 mg, con extracto de melisa 80 mg 3 veces al día durante un máximo de 30 días, o un producto de combinación que contiene extracto de valeriana 187 mg más extracto de lúpulo 41,9 mg por comprimido, 2 comprimidos al acostarse durante 28 días.</p> <p>Para adultos, la dosis es de 2-3 g de droga (infusión) o el equivalente en forma de extracto seco, o 1-3 ml de tintura (1:5, etanol 70% V/V).</p> <p>Para la tensión nerviosa, la intranquilidad y la irritabilidad, hasta tres veces al día. Para favorecer el sueño, la mitad de una</p>

		<p>dosis simple, una o dos horas antes de acostarse, con una dosis por la tarde si es necesario.</p>
Eucalipto.	<p>Bronquitis. Gripe. Asma. Catarro. Tos. Fiebre. Rinitis. Diabetes. Heridas.</p>	<p>Bronquitis: su uso puede rebajar la inflamación producida por esta enfermedad así como eliminar el exceso de secreciones. (Decocción de 60 gr. de hojas por litro de agua. Aspirar los vapores tapándose la cabeza con un paño. En infusión algo más de media cucharada sopera de hojas secas por tasa de agua tomar 3 tazas al día)</p> <p>Gripe: Ayuda a mejorar los síntomas de esta enfermedad, permitiendo respirar mejor y reduciendo el malestar que provoca. (cocimiento de 3 gr. de hojas secas por tasa de agua, 2 tazas al día endulzados con miel)</p> <p>Asma: Reduce la inflamación y permite respirar mejor al asmático. (Decocción de un puñado de hojas por litro de agua)</p> <p>Catarro: Ayuda a combatir el catarro, disminuye los síntomas de esta enfermedad, rebajando la inflamación, disminuyendo la tos,</p>

		<p>ayudando a eliminar el exceso de mucus.</p> <p>Fiebre: El aceite de eucalipto presenta propiedades febrífugas muy útiles para disminuir la fiebre (mojar un paño con unas gotas de aceite esencial y aplicar sobre la piel)</p> <p>Niveles de azúcar en la sangre: (Decocción de una cucharada de hojas secas por una tasa de agua durante un par de minutos. Colar y tomar un par de tasas al día.</p> <p>Heridas cortes arañazos o pinchazos: Ayuda a desinfectar estos problemas y favorece la cicatrización (disolver de 20 o 30 CC de aceite esencial en un litro de agua y aplicar esta mezcla con una gasa limpia sobre la herida.</p>
Sábila	<p>Estreñimiento</p> <p>Para la cicatrización de heridas.</p> <p>La placa dental.</p> <p>El colesterol alto.</p> <p>Enfermedad intestinal</p> <p>Antiinflamatoria.</p>	<p>Para el estreñimiento tome 100-200 miligramos de aloe vera diariamente.</p> <p>Para la cicatrización de heridas, la psoriasis y otras infecciones de la piel, use 0.5 por ciento cremas de extracto de aloe tres veces al día.</p> <p>Para la placa dental y la enfermedad de las encías, use</p>

	<p>Para quemaduras en la piel.</p> <p>Enfermedades de cuero cabelludo o caspa.</p>	<p>una pasta dental que contenga aloe vera durante 24 semanas, o agregue una cucharadita de gel de aloe vera a mi pasta dental mineralizante casera.</p> <p>Para el colesterol alto, tome una cápsula de aloe vera que contenga 300 miligramos dos veces al día durante dos meses.</p> <p>Para la enfermedad intestinal inflamatoria, tome 100 mililitros dos veces al día durante cuatro semanas.</p> <p>Para quemaduras en la piel, use un 97.5 por ciento de gel de aloe en la quemadura hasta que se cure.</p> <p>Para el cabello, agregar una cucharada de gel de sábila al shampoo casero de miel y cítricos.</p>
Albahaca de castilla.	<p>Para dolores de todo tipo y riñones.</p> <p>Antiinflamatorio y analgésicas.</p> <p>Para la indigestión.</p> <p>Dispepsia.</p> <p>Flatulencia</p> <p>Dismenorrea</p>	<p>Infusión para calmar el sistema nervioso y fiebre: colocar de 3 a 5 hojas de albahaca en 200 ml de agua aproximadamente.</p> <p>Preparación: Calentar el agua hasta ebullición y añadir el agua hirviendo a las hojas de albahaca.</p> <p>Dejar infusionar unos 10 minutos</p>

	<p>Insomnio</p> <p>Fatiga, vómitos.</p> <p>Dolores de cabeza.</p>	<p>(con el fin de obtener una dosis eficaz en sustancias activas).</p> <p>Tomar 1 taza de infusión de albahaca 3 veces al día.</p> <p>Dosis en gramo.</p> <p>5 gramos de hojas de albahaca</p> <p>Unas gotitas de jugo de limón</p> <p>1 taza de agua</p> <p>Preparación: Hierve en un cazo el equivalente a una taza de agua. Cuando el agua entre en ebullición, añade las hojas de albahaca y deja hirviendo 3 minutos. Pasado este tiempo, apaga el fuego, tapa y deja en reposo otros 3 minutos, finalmente cuela, añade las gotitas de jugo de limón y bebe.</p> <p>Cómo hacer té de albahaca</p> <p>Ingredientes:</p> <p>10 gramos de hojas frescas de albahaca</p> <p>1 litro de agua</p> <p>Preparación: En un cazo pon el litro de agua y lleva a ebullición. Antes de que empiece a hervir añade las hojas frescas de albahaca (no secas), y deja hirviendo durante 3 minutos. Pasado este tiempo apaga el fuego, tapa y deja en reposo durante otros 2 minutos.</p>
--	---	---

Cuculmeca	Reumatismo. Anemia. Adelgazante. Purificación de la sangre. Diurético.	<p>Si se toma de forma natural, se recomienda agregar 30 gramos aproximadamente la raíz molida a 1 litro de agua se debe poner a hervir, si lo que se busca es tratar el reumatismo, la persona debe tomar 3 vasos por 10 días si la persona sufre de anemia se le recomienda tomar los mismos tres vasos, pero esta vez por 21 días. Té para bajar de peso con la raíz de cuculmeca.</p> <p>Para hacer té de cuculmeca se debe hervir en un litro de agua durante 30 o 20 minutos unos 20 g de raíz triturada. Pasado ese tiempo se le debe agregar al preparado un vaso de agua para detener el hervor. Se recomienda consumir 4 vasos al día. El primero debes de tomarlo en ayunas.</p> <p>Para la purificación de la sangre se toman 30 gramos del rizoma y se hace una decocción en un litro de agua. Se toma una porción tres veces al día por 5 días.</p> <p>Para usarla como diurético, se hace una decocción con 20 gramos</p>
------------------	--	--

		de la raíz en un litro de agua, y se toma una porción tres veces al día por 5 días.
Orégano	Resfriado común. Congestión nasal. Gripe. Dolor menstrual. Dolor de cabeza. Parasito intestinal.	<p>Infusión de Orégano.</p> <p>Ingredientes:</p> <p>2 cucharadas de orégano pueden ser secas o frescas.</p> <p>1 litro de agua</p> <p>Preparación: Hervir el litro de agua, luego agregue el orégano u deje la mezcla descansar por 15 minutos. La dosis adecuada es de dos tazas al día.</p> <p>Té de orégano.</p> <p>Pon a hervir un litro de agua. Añade 2 cucharadas de hojas de orégano seco. Después de que el agua con el orégano haya hervido, deja reposar durante 3 minutos. Sirve en tazas y tómallo frío o caliente, antes o después de comer, sin agregados o con una cucharadita de miel para endulzar.</p> <p>Resfriado común: se recomienda beber 1 vaso de jugo de naranja con 3 gotas de aceite de orégano, 1 vez al día durante 5 días, hasta que los síntomas desaparezcan.</p>

		<p>Congestión nasal: agregar 3 gotas de aceite de orégano a 1 vaso de jugo y tomar el preparado 1 vez al día, durante 3 días.</p> <p>Gripe: para tratar la gripe, se recomienda mezclar 3 gotas de aceite de orégano en 1 vaso con agua y beber 1 vez al día, durante 3 días.</p> <p>Dolor menstrual: masticar hojas de orégano fresco puede ayudar a calmar el dolor. También puede prepararse una infusión con hojas de orégano secas, y beberla caliente.</p> <p>Parásitos intestinales: mezcla 3 gotas de aceite de orégano y chorrito de zumo de limón en 1 vaso de jugo y tomar el preparado 1 vez al día, durante 3 días.</p>
Orégano	Resfriado común: Congestión nasal: Gripe: Dolor menstrual: Parásitos intestinales: Dolor de cabeza	<p>De jugo y tomar el preparado 1 vez al día, durante 3 días.</p> <p>Gripe: para tratar la gripe, se recomienda mezclar 3 gotas de aceite de orégano en 1 vaso con agua y beber 1 vez al día, durante 3 días.</p> <p>Dolor menstrual: masticar hojas de orégano fresco puede ayudar a calmar el dolor. También puede prepararse una infusión con hojas</p>

		<p>de orégano secas, y beberla caliente.</p> <p>Parásitos intestinales: mezcla 3 gotas de aceite de orégano y chorrito de zumo de limón en 1 vaso con agua, y bebe el preparado 3 veces al día.</p>
--	--	---

Fuente: Elaboración propia

9.4 Fotografías



Fotografía # 1 Aplicación de grupos focales. Fotografías tomadas el 23 de noviembre de 2020 por Karla Vanessa Marín (Acompañante de Investigadoras)



Fotografía # 2: Entrevista a médico naturista.

Fotografías tomadas el 29 de enero de 2021 por Prof. Paulino Mendoza



Fotografía 3: Entrevista a médico naturista

Fotografías tomadas el 29 de Enero de 2021 por Prof. Paulino Mendoza



Fotografía # 4: Entrevista a partera

Fotografías tomadas el 29 de Enero de 2021 por Prof. Paulino Mendoza



Fotografía # 5 Jardín botánico casero (médico naturista)

Fotografías tomadas el 29 de Enero de 2021 por Rosibel Marín Téllez



Fotografía # 6 Jardín botánico (partera). Fotografías tomadas el 29 de Enero de 2021 por Auxiliadora Crovetto

9.5 Aval del tutor

El tutor/a: **PhD. Sandra María Pérez Díaz**, por medio del presente escrito otorga el Aval correspondiente para la presentación de:

- a. Protocolo ☒
- b. Informe Final ☒
- c. Artículo Técnico ☒
- d. Otra forma de culminación de estudio (especifique):

Al producto titulada: **Uso terapéutico de plantas medicinales en la población del sector Divino Niño, Municipio El Tortuguero, I semestre 2020**, desarrollada por el o los estudiantes: Br. Auxiliadora del Carmen Crovetto Díaz y Br. Rosibel Marín Téllez.

De la carrera: Licenciatura en Ciencias de la Educación con Mención en Biología
Cumple con los requisitos establecidos en el régimen académico.

Nombre y apellido del tutor o tutora: MSc. Sandra María Pérez Díaz

Firma: _____

Recinto: Nueva Guinea

Fecha: noviembre 2020