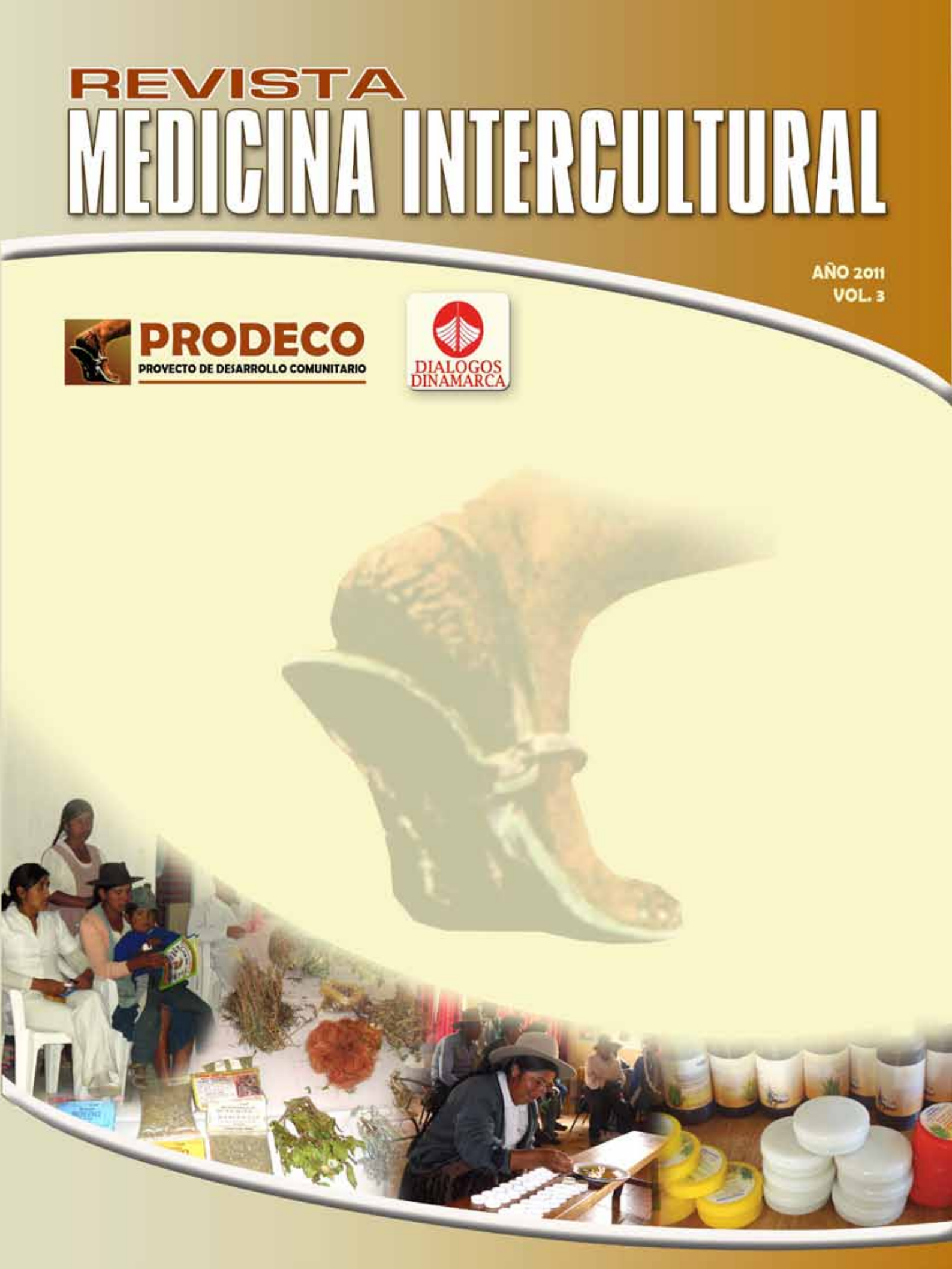
REVISTA MEDICINA INTERCULTURAL

AÑO 2011
VOL. 3

PRODECO
PROYECTO DE DESARROLLO COMUNITARIO

DIALOGOS DINAMARCA





Avances del Proyecto Salud Familiar Comunitaria Intercultural 2009—2011 Pág 4

Pág 6 En Buenas Manos

Apio Fresco (Apium graveolens L) Pág 8

Encuentros Regionales de Médicos Tradicionales 2010 Pág 9

ALFALFA (Lt. Medicago sativa) Pág 13

Actividades conjuntas con la Facultad de Ciencias en Enfermería y Obstetricia de la U.S.F.X.CH. Pág 14

Grasas Buenas una Sonrisa para nuestros Corazones Pág 16

ANIS - ANIS - PAMPA ANIS Pág 20

UCODEP para un mundo a dimensión humana Pág 21

El Proceso Salud - Enfermedad de la Maternidad en los Valles del Municipio Azurduy Pág 25

Cosmovisión Kallawaya Obra maestra del Patrimonio Oral e Intangible de la Humanidad Pág 26

Coordinación General:

Dr. Miguel Isola Delgadillo
Director PRODECO

Elaboración:

Mgs. Faride Huici Pinto
Coordinadora de Comunicación
PRODECO

Revista PRODECO Nº 3 año 2010

Sucre, Bolivia
Diciembre de 2010

PRODECO
PROYECTO DE DESARROLLO COMUNITARIO

EDITORIAL

Escrito por: *Dr. Miguel Isola Delgadillo*

La OMS define la medicina tradicional como prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.

Explicándola de otra manera, la medicina tradicional es todo un conjunto de conocimientos, aptitudes prácticas y elementos mágicos y rituales propiciatorios basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales. Aunque todos estos elementos tradicionales están lejos del concepto científico de la medicina occidental, no necesariamente ambos sistemas de salud deben contraponerse.

Por lo anterior, existen evidencias de una expansión de la medicina tradicional hacia zonas urbanas, a nivel mundial, en busca de otros tipos de tratamientos para aliviar los problemas de salud.

Como implementar la medicina Intercultural? Al abrir un espacio de entendimiento entre la medicina académica y la medicina tradicional, para la práctica de la medicina intercultural, que será el nuevo modelo de salud aplicado en Bolivia, ambos sistemas deben seguir trabajando en sus propios ambientes, porque si cambiamos eso y tratamos de trasplantar al curandero hacia un ambiente occidental, ¿de qué medicina tradicional estaríamos hablando?. Con el correr del tiempo el sistema académico, puede absorber a lo tradicional y, en vez de fortalecerlo lo estaríamos poniendo en riesgo de desaparecer.

Estamos tratando de fortalecer a la medicina tradicional con todos sus usos y costumbres en sus propias comunidades de acuerdo a tradiciones ancestrales y para conseguir este objetivo, ahora estamos en el proceso de censar, capacitar, acreditar y fortalecer el trabajo y la práctica de los médicos tradicionales.

PRODECO, tiene elaborado un proyecto que, ha sido el resultado de varios años de trabajo y de experiencias adquiridas en esta especialidad. En coordinación con el Vice Ministerio de Medicina Tradicional, con el SEDES, instituciones de salud y con la participación de la Universidad de San Francisco Xavier de Chuquisaca y de algunas carreras de la misma, podemos conseguir este objetivo.

Lo que importa es que haya entre ambos sistemas, respeto y confianza, para que los curanderos no retengan a los pacientes por miedo a lo que diga en su contra el médico del hospital. Por eso, es que también los médicos del sistema académico, deben ser capacitados y concienciados sobre la práctica de la Medicina Tradicional, no con el objetivo de que ellos lo practiquen, sino para que la conozcan.

Sabemos que este proceso será un trabajo largo y paciente, porque solamente hemos conseguido la construcción de un puente que permita el dialogo entre los responsables de los dos sistemas.

Si quieres construir una barca, no juntes ni mandes a la gente, para que procuren madera, sino, más bien, despierta en ellos el anhelo al mar amplio e infinito." ***Antonie de Saint Exupery***

Avances del Proyecto Salud Familiar Comunitaria Intercultural 2009—2011

Etapa I: Capacitación en Gestión Participativa Local en Salud, Promoción para la Conformación y Fortalecimiento de Consejos Sociales Municipales de Salud en 15 municipios Chuquisaqueños.



Capacitación en Gestión Participativa Local en Salud

La primera fase del Proyecto Salud Familiar Comunitaria Intercultural 2009 - 2011, concluyó el mes de septiembre cuando las alcaldías de los municipios de Tarabuco, Zudañez, Mojocoya, El Villar, Alcalá y Padilla elaboraron sus planes operativos anuales (POAS) para la gestión 2011; en los que, insertaron presupuestos para el fortalecimiento de la medicina tradicional de sus municipios a solicitud de las organizaciones comunitarias de salud como los consejos sociales municipales de salud y organizaciones de médicos tradicionales.



Entrega de material logístico para actividades de gestión de la Directivas de los Consejos Sociales Municipales de Salud

Etapa II: Fortalecimiento y Revalorización de la Medicina Tradicional

Desde el mes de agosto, PRODECO, dio inicio a la segunda etapa del Proyecto Salud Familiar Comunitaria Intercultural 2009-2011 con la implementación de talleres de fortalecimiento y revalorización de la medicina tradicional en 15 municipios chuquisaqueños en los que se promovió el uso y práctica de la medicina tradicional, rescatando los conocimientos de sus comunidades con el objeto de propiciar su articulación con el personal de salud de los centros médicos, de manera que, ambas se complementen con respeto y equidad.

En ese sentido, los talleres se realizaron en coordinación con la unidad de Medicina Tradicional e Interculturalidad de SEDES Chuquisaca y contaron con la participación de médicos tradicionales, médicos de los centros de salud, autoridades políticas y administrativas para lograr la construcción de un modelo de salud con enfoque Intercultural que identifique las limitantes, étnicas, técnicas y culturales en los municipios de Tarabuco, ICLA, Presto, Zudañez, Tomina, Sopachuy, Azurduy, Tarvita, Yotala, Alcalá, Serrano, Presto, Yamparaez, Padilla e Icla. En estos Talleres, se realizaron prácticas de elaboración de medicamentos naturales y de ritos mágico religiosos curativos.

Asimismo, se promovió en cada municipio la organización de sus directivas municipales de Medicina tradicional que se constituirán a mediano plazo en la segunda línea de la vigilancia epidemiológica comunitaria con enfoque Intercultural en sus comunidades.
De ese modo, se pretende mejorar y garantizar la calidad de atención de los servicios de salud en el marco de la política nacional, Salud Familiar Comunitaria Intercultural (SAFCI).



Talleres de Capacitación



Intercambio de Conocimientos sobre Elaboración de Medicamentos Naturales



Intercambio de Conocimientos sobre Ritos Mágico Religiosos relacionados con la salud.



Elaboración de Medicinas Naturales

En Buenas Manos

Salud y terapias naturales

30/11/2010 Editorial Boletín nº 91 Fuente: http://www.enbuenasmanos.com/



Hola amigos

Estos días estamos recibiendo muchísimos e-mails de alerta sobre la posibilidad real de que las plantas medicinales y muchos complementos nutricionales sean ilegales a partir del 1 de Abril del 2011.

Según fuentes consultadas parece que lo que hay es un borrador para proponer que se elimine cualquier indicación o propiedad de esa planta medicinal o suplemento. Además estos remedios también deberían de reunir una serie de requisitos, a la hora de su fabricación, para poder venderse.

Cuando preguntamos el porqué de estas medidas la respuesta siempre es la misma: es por nuestro bien. Así los consumidores tendrán más garantías de la calidad del producto.

Lo que ocurre es que a estas alturas ya no es tan fácil engañar a la gente y todos sabemos que lo que, realmente, hay detrás de todo esto es un interés por monopolizar el mercado de los remedios naturales. Ahora todo el mundo puede vender plantas medicinales y complementos nutricionales pero. ¿y si ponemos unas condiciones de fabricación y "estudios" muy estrictos que sólo las grandes farmacéuticas puedan costearse?. No estarás prohibiendo a nadie que los comercialice pero evidentemente sólo los grandes podrán hacerlo.



Como siempre lo mejor es oír que todo esto harán "por nuestro bien" como con los alimentos transgénicos que iban a terminar con el hambre del mundo y de momento solo hacen que llenar los bol-



sillos de las grandes compañías como la Monsanto. También han vacunado a millones de personas para protegerles de la gripe A y el resultado es que han hecho aún más millonarios a algunos grandes laboratorios farmacéuticos.

Tener el control sobre las semillas, los alimentos, los medicamentos y ahora sobre los remedios naturales es tener el poder total sobre nuestras vidas y poder decidir qué hemos de comer, qué hemos de sembrar y como nos hemos de curar.
Se trata de eliminar todo aquello que pueda curar de verdad para suministrarnos sólo aquello que alivia los síntomas pero que nos obliga a tomar ese medicamento para toda la vida. Sino solo hemos de ver a los millones de diabéticos, asmáticos, alérgicos, artríticos, etc. que tomarán su medicación el resto de sus vidas. Eso si que es un negocio redondo. Curar es totalmente ruinoso y eso no lo pueden permitir. Gente que piense y que pueda ser responsable de sus salud no interesa.

Lo que no cuentan es que la gente de a pié también podemos movilizarnos y crear nuestras campañas. Desde aquí os animamos a todos a divulgar estos e-mails y a mostrar nuestro desacuerdo.
Desde En buenas manos, EBM, intentaremos manteneros al día sobre este tema la máxima seriedad



CURIOSIDADES



Se dice que en la Edad Media, durante la llamada **"Peste Negra o Bubonica"**, 3 de los encargados de recolectar los cadáveres a diario, nunca la contrajeron, su secreto era que consumían varias cabezas de ajo a diario.

Fuente: http://viviendosanos.com/2008/02/el-hombre-y-las-plantas-medicinales-curiosidades-2.html

Apio Fresco
(Apium graveolens L)

Manual y Recetario de Plantas Medicinales
Dr. Miguel Isola Delgadillo

Hortaliza que pertenece a la familia de las umbelíferas.

Con hojas cortas, de la que brotan hojas pinadas, tallos fuertes y fistulosos muy estriados tiene altura hasta 80 centímetros.

Tiene hojas bipartidas cuneiformes. Brillantes y desdentadas en el ápice. Sus flores multirraciales, se presentan en umbelas, casi sentadas y laxas, de color verde amarillentas. Contiene aceite esencial, glucósido flavónico, furanucomarina, aplina, vitaminas y sales minerales.

El apio, contiene por cada 100 gramos, los siguientes elementos:

Energía 10.00	calorias
Proteínas	1.00 grs
Grasa	0.20 grs
Calcio	42.00 mgrs
Fósforo	45.00 mgrs
Hidratos de carbono	4.20 grs
Fierro	8.50 mgrs
Vitamina A	10.00 mcgrs
Vitamina B1	0.09 mgrs
Vitamina B2	0.032 mgrs
Niacina	4.400 mgrs
Vitamina C	13.00 mgrs



Además el apio es una hortaliza de excelente calidad, se la consume en ensaladas, o cocida en las comidas.

Se utiliza la raíz, las hojas y los tallos.

Para hacer orinar a los enfermos de los riñones.

Medicina:
Se utiliza la raíz, las hojas y los tallos, con cola de caballo, ambas hervidas, sirven para hacer orinar a los enfermos de los riñones.
Se puede tomar según necesidad, especialmente cuando el enfermo está hinchado.
Consumiendo apio en forma regular, actúa como sedante de los nervios.

Encuentros Regionales de Médicos Tradicionales 2010

Durante el mes de noviembre, se llevaron a cabo los encuentros regionales de la Red II Tarabuco (municipios de Tarabuco, Mojocoya, Presto, Icla, Zudañez, Yamparaez y Yotala), Red III Padilla (municipios de Padilla, Alcalá, Tomina, El Villar, Serrano) y en el mes de diciembre el encuentro de la Red IV Azurduy (municipios de Azurduy, Sopachuy, Tarvita).
En estos encuentros, se dio un intercambio enriquecedor de ideas y conocimientos entre los médicos tradicionales que generaron una discusión productiva en las mesas de trabajo sobre las dificultades, defectos, asimetrías para la aplicación de la medicina tradicional en sus municipios.

Los resultados obtenidos de estos encuentros fueron propuestas para cualificar la medicina tradicional en los municipios mencionados de manera que se vaya construyendo una visión integral de la medicina tradicional basada en investigaciones serías.

Asimismo, cada red de salud elaboró su cronograma de talleres de capacitación para la gestión 2011 y plantearon la implementación de propuestas estratégicas inmediatas para la coordinación con el SEDES Chuquisaca.



Directiva Regional de Médicos Tradicionales RED II Tarabuco



Directiva Regional de Médicos Tradicionales Red III Padilla



Directiva Regional de Médicos Tradicionales Red IV Azurduy

Encuentro Red II Tarabuco



Intercambio de conocimientos



Mesas de trabajo



Propuestas para cualificar la Medicina Tradicional

Visita a la Asociación de Médicos Tradicionales del Municipio de Mojocoya



Laboratorio de elaboración de medicamentos naturales



Visita a Tata Santiago



Consultorio de medicina tradicional en el Hospital "San Juan de Dios" Redención Pampa

Encuentro Red III Padilla



Intercambio de conocimientos



Mesas de trabajo



Propuestas para cualificar la Medicina Tradicional

Visita a UCODEP







Encuentro Red IV Azurduy

Intercambio de conocimientos







Posesión de la Directiva Regional de Médicos Tradicionales









ALFALFA
(Lt. Medicago sativa)

Manual y Recetario de Plantas Medicinales
Dr. Miguel Isola Delgadillo

Energía	38.00 calorias
Proteínas	6.59 grs
Grasa	0.44 grs
Hidratos de carbono	13.29 grs
Calcio	221.00 mgrs
Fósforo	86.00 mgrs
Fierro	7.30 mgrs
Vitamina A	497.00 mcgrs
Tiamina Vit.B1	0.18 mgrs
Riboflavina Vit. B2	0.73 mgrs
Niacina	0.73 mgrs
Vitamina C	184.00 mgrs

Cordial
Actualmente, se consumen en los mercados de Sucre, preparados en jugo licuado, en combinación con otras frutas. Tiene mucha aceptación. También, es el mejor forraje para los animales.

Veamos que contiene según los análisis químicos por cada 100 grs:

Las hojas de Alfa Alfa ayudan a cortar y prevenir las hemorragias. Se utilizan también, para curar la anemia y la debilidad.

Receta:

Colocar una cucharada de hojas secas y molidas de alfalfa en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar durante 10 a 15 minutos.
Se debe tomar tres tazas al día

Actividades conjuntas con la Facultad de Ciencias en Enfermería y Obstetricia de la U.S.F.X.CH.

De acuerdo al convenio marco con la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca, PRODECO y el Centro de Investigación e Interacción de la Facultad de Ciencias de Enfermería y Obstetricia, realizaron un curso de capacitación en Interculturalidad y Género aplicados a los Cuidados de Enfermería y el I Ciclo de Investigación Aplicada en Interculturalidad en Salud con el objetivo de aportar en la construcción de un modelo de salud con enfoque intercultural orientado a mejorar la atención en salud de la población en general y, en particular, de la población del área rural.



Reunión de Coordinación entre PRODECO y CIIFE

Curso de Capacitación Semipresencial "Interculturalidad y Género Aplicados a los Cuidados de Enfermería"

En el mes de julio, se inició el curso de capacitación en interculturalidad y género aplicados a los cuidados de enfermería bajo la coordinación de la Lic. Fidelia Reyes.

PRODECO, se hizo cargo de dos temas y una actividad práctica:

1. La experiencia de trabajo con enfoque intercultural y de género en Bolivia (Módulo I).
2. Modelos y sistemas médicos: bases nosológicas y prácticas del sistema médico occidental y de la medicina tradicional (Módulo II).
3. Práctica magistral demostrativa de elaboración de medicina natural.

Los temas y práctica fueron dictados por el coordinador de Salud Intercultural, Dr. Angel Choque V.

Asimismo, se dotó a todas/os los/as participantes de manuales recetarios elaborados por PRODECO.



La experiencia de trabajo con enfoque intercultural y de género en Bolivia

I Ciclo de Investigación Aplicada en Interculturalidad en Salud

Para la implementación del primer ciclo de investigación aplicada en interculturalidad, a cargo de la Dra. Scarley Martinez, Prodeco, dotó a los/as participantes de material logístico para contribuir al involucramiento de los/as estudiantes de la Carrera de Enfermería en acciones de generación de conocimientos, difusión de información y sensibilización en interculturalidad en salud.

Asimismo, al concluir este primer ciclo, PRODECO apoyará las investigaciones planteadas para su realización en los municipios del área rural donde trabaja. De ese modo, los cursantes producirán nuevos conocimientos aplicables al área clínica y comunitaria de enfermería.



Elaboración de Medicina Tracional y Natural



Módulo: Salud y Comunicación Intercultural

ARROZ (Oriza sativa) en quechua arroz templado

Manual y Recetario de Plantas Medicinales
Dr. Miguel Isola Delgadillo

El arroz es un buen alimento para cualquier persona mas aún para los enfermos y es un cereal de excelente calidad y sobre todo es de muy fácil digestión.
Por cada 100 gramos, contiene lo siguiente:

Energía	357.0	calorias
Proteínas	7.2	grs
Grasas	1.5	grs
Calcio	14.00	mgrs
Fósforo	231.00	mgrs
Hierro	2.60	mgrs
Vitamina A	0.00	mcgrs
Vitamina B1 Tiamina	0.22	mgrs
Vitamina B2 Riboflavina	0.05	mgrs
Niacina	4.00	mgrs

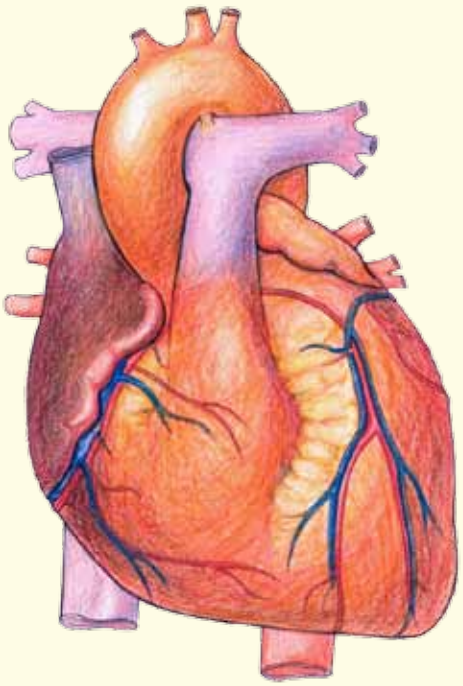
Medicina:

El agua del arroz retostado, más un pedazo de cáscara de granada, se añade a la preparación del suero casero para dar a los niños o a los enfermos con diarreas.

Grasas Buenas una Sonrisa para nuestros Corazones

Por: Dr. Raúl M. Gárate Romero
Esp. Medicina alternativa y Complementaria

Nuestro organismo es como un vehículo, funciona a base de energía, ósea debemos cargarlo de "combustible", y eso solo se logra consumiendo un dieta adecuada rica en fibras vegetales, y sobre todo alimentos que contengan grasas insaturadas y colesterol, esto hará que las arterias, corazón y sobre todo nuestro organismo se libre de enfermedades que puedan comprometer nuestro sistema inmunológico, prevención de enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis e hipertensión, entre otras.



Las estadísticas mundiales nos informan que las muertes producidas por enfermedades cardiovasculares (relacionadas a enfermedades cardiacas y aparato circulatorio) son altas, incluso más que las producidas por actos de violencia.

La arterioesclerosis es una enfermedad causada por la acumulación de colesterol y otras células en las arterias. Estas al ir acumulándose hacen que el flujo de sangre disminuya seriamente y produzca enfermedades que ponen en riesgo la salud e incluso la vida.

¿COMO EVITAR LOS DESENLACES?

Primero hay que conocer los tipos de grasas que existen en nuestra alimentación:

Saturadas. Presentes en alimentos de origen animal y en los aceites de coco y palma.
Monoinsaturadas. Predominan en los aceites vegetales de linaza, oliva y maní.
Poliinsaturadas. Están en los aceites vegetales de linaza, soya, algodón, maíz y girasol, entre otros.

Dentro de estas grasas hay dos tipos: Omega 3 (acido linolénico) y Omega 6 (acido linoleico).

El cuerpo humano es capaz de producir todos los ácidos grasos que necesita, excepto dos: el ácido linoléico (LA), un ácido graso omega-6, y el ácido alfa-linolénico (ALA), un ácido graso omega-3, que deben ingerirse a través de la alimentación y que por ello se conocen como "ácidos grasos esenciales".



Se ha demostrado experimentalmente que el consumo de grandes cantidades de omega-3 aumenta considerablemente el tiempo de coagulación de la sangre, lo cual explica por qué en comunidades que consumen muchos alimentos con omega-3 (esquimales, japoneses, etc.) la incidencia de enfermedades cardiovasculares es sumamente baja.

Este tipo de grasas (Monoinsaturadas y Poliinsaturadas) lograran entre otros beneficios:

Favorecer la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K).

Son inmunosupresores naturales para el tratamiento de enfermedades autoinmunes; (Diversos autores Bower y Newsholme, Meade y Mertin, Crawford y Stevens) propusieron el tratamiento de estas enfermedades con dietas ricas en A.G.I. procedentes de las semillas de ciertas plantas (linaza, girasol), etc.) sugiriendo que poseen un papel inmunosupresor natural, al reducir probablemente la actividad inmunológica por sus efectos sobre los linfocitos.

Contribuyen a disminuir la tasa de colesterol en Sangre.

Inhibición de los procesos inflamatorios.

Regula la producción de ciertas hormonas.

Interviene en la inmunidad.

Prevención de enfermedades cardiovasculares, aterosclerosis e hipertensión, la disminución de la viscosidad de la sangre, el descenso de la presión arterial y la disminución de la agregación plaquetaria (esta disminución de la capacidad de las plaquetas para unirse y formar trombos y coágulos).

La construcción de los tejidos del organismo retardando y protegiéndonos contra su envejecimiento prematuro y la aparición de arrugas.

Desarrollo del cerebro y del sistema nervioso sobre todo en niños.

Deficiencia de Ácidos Grasos Poliinsaturados (A.G.P.)

En el hombre se vio que, si se administraba una alimentación pobre en grasas se producía:

Retraso del crecimiento, descamación y engrosamiento de la piel, aumento de la pérdida de agua por alteración de la permeabilidad de la piel.

Disminución de la absorción y asimilación de los alimentos ingeridos.

Esterilidad en hombres y mujeres.

Alteraciones renales (necrosis papilar, hematuria e hipertensión arterial de origen renal).

Aumento de la susceptibilidad a padecer infecciones.

Disminución de la contractibilidad del miocardio.

Presencia de polineuritis sobre todo en enfermedades metabólicas y degenerativas.

Dichas sintomatologías mejorarían incluso desaparecían con la introducción en la alimentación de A.G.P., siendo estos necesarios para el correcto funcionamiento de los tejidos.

En los niños pueden presentar defectos permanentes en el aprendizaje y alteraciones en la función sináptica, previniéndose con la toma de A.G.P. tanto de omega 6 (Ac. Linoleico), como de omega 3 (Ac. Linolénico).

¿QUE HACE DISMINUIR EL INGRESO DE ESTAS GRASAS A NUESTRO ORGANISMO?

El ritmo de vida actual, en el consumo de alimento de fabricación rápida o rica en grasas trans (grasas del tipo saturado entre ellas las mantecas y margarinas), que son abundantes en los alimentos envasados, frituras (broaster), pastelillos y pasteles los cuales son fabricados con estas grasas para aumentar su sabor y duración, y aquellas grasas que han llegado al grado de ebullición.

¿DONDE PODEMOS CONSEGUIR ESTAS GRASAS?



En el hombre, cualquiera que sea la edad o el estado de salud, se estima la necesidad de Omega 3 (Ac. Linolénico) alrededor de 5-6 gr/día, necesidad que queda cubierta con el consumo correcto de algunas grasas vegetales. Las necesidades

de Omega 6 (Ac. Linoléico), en una alimentación equilibrada, debe de ser 0,5-1 % de las grasas.
En los animales, cuando más baja es su temperatura corporal, mayor cantidad de A.G.P. poseen sus triglicéridos. En las plantas, los triglicéridos también son ricos en A.G.P.

FUENTES NATURALES DE OMEGA-3



Otras alternativas en el mundo vegetal son la chía o salvia hispánica, []el lino y las semillas de calabaza, borraja, onagra o prímula (Hierba de San Pedro (Primula officinalis)), el alga espirulina (Spìrulina máxima), rosa mosqueta, grosellero negro (Ribes rubrun), de ahí se debe el interés de los mismos.

Un estudio del investigador Joan Sabaté demostró que los ácidos grasos omega 3 que contienen las nueces son más efectivos para reducir el colesterol en sangre que los del pescado.
Una de las fuentes vegetales con mayor proporción de Omega 3 (48%) se encuentra en el Sacha Inchi, una variedad de maní de origen amazónico que se encuentra principalmente en el Perú.

Las fuentes más ricas en Omega-3 son los peces de agua fría, incluyendo el salmón, pez que supuestamente tendría el más bajo nivel de contaminación. Hay otras fuentes importantes como los pescados azules, entre estos la sardina, que tiene 1:7 entre omega-6 y omega-3, otras fuentes están en el aceite de pescado o aceite de hígado de Bacalao.
Entre otras tenemos: plancton, vegetales verdes, leche humana.

FUENTES NATURALES DE OMEGA-6

El Ac. Linoleico se encuentra, sobre todo, en las semillas de ciertos vegetales: girasol, germen de trigo, onagra, etc.





ANIS - ANIS - PAMPA ANIS

Manual y Recetario de Plantas Medicinales
Dr. Miguel Isola Delgadillo

Tagetes pusilla, Oreociadrum Scabrun. Español: Anís silvestre en quechua pampa anís.

Templado

Es una pequeña planta silvestre, con fuerte fragancia de anís, que crece en los prados y que los campesinos la utilizan con excelentes resultados, por cuenta del anís estrella. Es calmante de los dolores del estómago.

Medicina:
En las comunidades se utiliza en el agua donde cuecen las humintas, para evitar dolores del estómago.

Es calmante de los dolores del estómago, igual que el anís estrella. Macerado durante tres días en vino tinto, tomando una copita antes de las comidas aumenta el apetito y es tónico.

CURIOSIDADES

En China los médicos de la antigüedad cobraban sus honorarios cuando el paciente se encontraba sano, pago que se le suspendía, cuando enfermaba, por lo tanto era su obligación, mantenerlo sano.

Fuente: http://viviendosanos.com/2008/02/el-hombre-y-las-plantas-medicinales-curiosidades-2.html



PERFIL DE LA ORGANIZACIÓN

UCODEP, es una Institución legalmente constituida en Italia que con el apoyo de la Cooperación del Ministerio de Asuntos Exteriores (MAE) y RE.TE. de Italia, y la Unión Europea a través de la Asociación "K'huska Alma Terrawan (KAT) de Sucre – Bolivia, vienen desarrollando un programa para fortalecer la estructura productiva y organizativa de los grupos femeninos involucrados, tanto en el aumento cualitativo y cuantitativo de los productos textiles/artesanales, agroalimenticios y fitoterapéuticos así como el mejoramiento de servicios para la mujer y la niñez en el sector socio-sanitario y educativo, en el Departamento de Chuquisaca - Bolivia.

QUIENES SOMOS

La "Unidad de Cooperación para el Desarrollo de los Pueblos" (UCODEP), es una ONG sin fines de lucro, reconocida por el Ministerio de Asuntos Exteriores de Italia y por la Unión Europea, comprometidos junto a nuestros aliados a nivel nacional e internacional para eliminar la injusticia y la pobreza, y para construir un mundo en que cada persona sin discriminación alguna, puedan ver garantizados sus propios derechos y crear su futuro en una sociedad justa y solidaria. MISIÓN Nuestra misión tiene como objetivo el de construir un mundo en que los valores de la visión sean satisfechos. Nuestra acción es coherente además con los valores de solidaridad, sobriedad y compromiso. VISIÓN Nuestra visión se inspira en los valores de justicia, dignidad humana y democracia.

NUESTROS OBJETIVOS

- Justicia económica.
- Educación, salud y agua.
- Apoyo a las poblaciones afectadas por crisis humanitarias.
- Ciudadanía activa y responsable.
- Derecho a la diversidad.

CON QUIÉN TRABAJAMOS

UCODEP y KAT desarrollan su programa con asociaciones de mujeres en los municipios de Sucre y San Lucas y la APAMA (Asociación de Pequeñas Productoras Agropecuarias y Artesanales del Municipio de Alcalá) fundada el 13 de mayo de año 2001 y cuenta con personería jurídica signada con el Nº 157/2001 otorgada por la Prefectura del Departamento, con el apoyo de las siguientes instituciones:

- RE.TE. ONG
- Alma Terra (Torino)
- Gobierno Autónomo Municipal de Sucre
- Gobierno Autónomo Municipal de Villa Alcalá
- Gobierno Autónomo Municipal de San Lucas
- Centro de Investigación, Educación y Servicios (CIES).
- Centro Juana Azurduy
- Marie Stopes

Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca (Facultad de Ciencias Agrarias y Facultad de Farmacia y Bioquímica).
Coordinamento delle Organizzazioni per il Servizio Volontario (COSV)
Programa de Alimentación Escolar Sostenible (PAE-S) del Programa Mundial de Alimentos (PMA)
En el departamento de Chuquisaca UCODEP mantiene relaciones y proyectos con instituciones con presencia en el Municipio de Villa Alcalá como ser: Fundación PASOS, Fundación ACLO, Proyectos de la Gobernación, Fundación AUTAPO, Fundación LIDER, Fundación Contra el Hambre (FH), Fundación NOR-SUD entre otros.

LÍNEAS DE ACCIÓN

Nuestras acciones están dirigidas a la construcción de un mundo en que cada persona, sin discriminación alguna, le sea garantizado su propio derecho a la alimentación, a una vida digna, a los servicios básicos, a la seguridad humana en la crisis humanitaria y a ser escuchado e incluído en los procesos decisionales. En el ámbito departamental se viene realizando:

-En el componente agroalimenticio se desarrolla tanto en el Municipio de San Lucas como en el Municipio de Villa Alcalá, acciones con la que se pretende mejorar la alimentación y calidad de vida de sus beneficiarias y la de sus familias, a través del consumo adecuado de hortalizas y verduras que se producen en carpas solares y a campo abierto. Esta área abarca también el mejoramiento de la producción de maíz y maní en Villa Alcalá, y quinua en San Lucas para su transformación y comercialización. El excedente de la producción es vendido en el mercado local.

-En el componente de plantas medicinales, se desarrolla en el Municipio de Villa Alcalá, junto a la Asociación APAMA un sistema comunitario para la producción, transformación y comercialización fitoterapéutica y cosmética a base de plantas medicinales y aromáticas con certificación de autoridades departamentales y nacionales correspondientes que se encuentran en trámite. Se cuenta con un laboratorio debidamente equipado donde se vienen elaborando los siguientes productos:

INFUSIONES:

Sawinto ó Boldo (Myrcianthes pseudomato), Wira wira (Lucilia recurva Wedd), Paico (Chenopodium ambrosioides), Carqueja (Bacharis trimera), Manzanilla (Matricaria chamomilla), Anís silvestre (Tagetes sp.), Muña (Satureja boliviana) Pascua T'ika (Tagetes erecta), Stevia (Rebaudiana bertoni), Cola de caballo (Equisetum giganteum), Cedrón (Lippia citriodora) – Bolsa de 25 gr-. EXTRACTOS: Hidroalcohólicos de Sawinto ó Boldo (Myrcianthes pseudomato), Cirao (Acacia aroma) y Propóleo sólido elaborado por abejas. Hidroglicéricos de Malva (Malva rotundifolia) y Manzanilla (Matricaria chamomilla) -Frasco de 30 mL-. JARABES: Para la tos (EWIMTOS) a base aceite esencial de Eucalipto (Eucaliptus globulus), Wira wira (Lucilia recurva Wedd) y Manzanilla (Matricaria chamomilla). Para el hígado (HIGAFIT) a base de aceite esencial de Sawinto ó Boldo (Myrcianthes pseudomato) – Frasco de 120 mL-. POMADAS: Expectorante (POMEXTOL) a base de aceite esencial de Eucalipto (Eucaliptus globulus), mentol, oleolita de Manzanilla (Matricaria chamomilla) y cera de abejas. Para el reumatismo (REUMOBOL) a base de aceite esencial de Eucalipto (Eucaliptus globulus), aceite esencial de Molle (Schinus molle), oleolita de Botón de Oro (Caléndula officinalis) y cera de abejas –Envase de 10 gr-. OLEOLITAS: Botón de Oro (Caléndula officinalis) y Manzanilla (Matricaria chamomilla) – Frasco de 30 mL-. OTROS: Aceites esenciales de: Eucalipto (Eucaliptus globulus), Molle (Schinus molle), Sawinto ó Boldo (Myrcianthes pseudomato), Anís silvestre (Tagetes sp.). Cosméticos: jabón líquido de Eucalipto (Eucaliptus globulus), Molle (Schinus molle) y Anís silvestre (Tagetes sp.). Shampoo de Manzanilla (Matricaria chamomilla) y Malva (Malva rotundifolia) -Frasco de 500 mL-.



- En el componente textil-artesanal, que se desarrolla en los Municipios de San Lucas y Villa Alcalá, se tiene mujeres organizadas en grupos donde aprenden diferentes técnicas como ser: corte y confección, macramé, muñequería, bordado a mano, bordado a máquina, tejido a palillo, tejido en telares de mesa y de pedal, bisutería y tejido a crochet. Una vez adquiridas las capacidades se pasa al nivel de producción, aplicando las diferentes técnicas sea en prendas de vestir, accesorios del hogar o artículos utilitarios, siguiendo el control de calidad respectivo para ofrecer al mercado productos originales y competitivos.

Arte Mujer Bartolina se constituye en el brazo productivo de la Asociación de Mujeres KAT, cuya característica es la confección de prendas de vestir modernas con aplicaciones artesanales únicas y tradicionales. El centro aglutina a mujeres, en su mayoría migrantes, que desarrollan las técnicas de corte y confección (alta costura), macramé, bordado a mano, bordado a máquina de las culturas Potolo, Jalq'a y San Lucas, y la pedrería aplicada. Las artesanas reciben constantemente talleres de actualización en los diferentes rubros, con el objetivo de reforzar y ampliar sus conocimientos.





CURIOSIDADES

El aceite esencial de Melisa desprende un aroma muy parecido a las hormonas sexuales que producen las abejas en época de apareamiento. Por este motivo es común que algunos apicultores planten melisas cerca de los panales, en especial durante la etapa de formación del enjambre.

Fuente: http://viviendosanos.com/2008/02/el-hombre-y-las-plantas-medicinales-curiosidades-2.html

El Proceso Salud - Enfermedad de la Maternidad en los Valles del Municipio Azurduy

Por: Lic. Cristina Galván
Docente Internado Rotatorio
Facultad de Enfermería y Obstetricia
U.S.F.X.CH.



La medicina tradicional encierra un concepto de salud más amplio de tipo social y cultural, ya que a partir de este sistema se refuerzan valores, se estrechan las relaciones de parentesco, las relaciones de reciprocidad y el sistema de representaciones de la vida y la muerte. Los procesos de salud y enfermedad están insertos en la cotidianidad de la gente y se relacionan con elementos simbólicos, la naturaleza, la tierra, el cuerpo y el alma, es por eso, que los Jampiris y parteras son los especialistas de la salud, ya que pueden ligar lo simbólico y lo material.

De acuerdo a los datos obtenidos de testimonios recogidos de parteras(os) y familiares de mujeres embarazadas sobre las prácticas y representaciones acerca de la etapa reproductiva (embarazo, parto y postparto). Es un hecho, que la medicina tradicional en la zona de los valles de Azurduy, es una de las alternativas más importantes, cuando buscan restituir su estado de salud con relación al proceso reproductivo; donde, existe preferencia por su propio sistema de salud que vincula su cosmovisión con su forma de vida. Muchas de ellas, se atienden así mismas durante el

embarazo, parto y posparto en sus domicilios, acompañadas, por sus familiares o parteras(os) y realizan una serie de prácticas tradicionales sobre todo para saber el mes de espera y la posición del bebé.

Asimismo, los métodos naturales de planificación familiar, se adecuan más a sus costumbres y conocimiento empírico; el aborto pese a que se practica extensamente, no es aceptado socialmente y es muy raro el caso que un proveedor de salud tradicional lo provoque. Es importante, también, tener en cuenta que el concepto de "riesgo" por lo menos durante el embarazo y el aborto no está muy presente en este sistema.

Teniendo en cuenta esta situación, la Salud Reproductiva en Azurduy no puede abordarse sin antes entender, conocer y profundizar el sistema tradicional de salud y buscar espacios de vinculación entre la biomedicina y las prácticas tradicionales, por tanto el reto es como llegar a conjugar estos dos sistemas de salud para construir puentes de comunicación entre el sistema biomédico y tradicional, a fin de que haya apoyo mutuo y no sea imposición de un sistema biomédico occidental sobre los sistemas culturales que durante siglos han permitido a las comunidades manejar el embarazo, parto y puerperio a su manera.

CURIOSIDADES

Existen varias especies de Apio, aquí nos referimos al Apium Graveolens, umbilífero, comestible y de flores pequeñas y blancas.

En la antigua Grecia, se cubrían las tumbas de los muertos con Apio, pues era creencia general que esta Planta les llevaba nueva vida. Cuando tenían un enfermo, ya desahuciado, lanzaban el aforismo siguiente: Apio Apiget, es decir para ese enfermo, no queda ya más que el Apio y sólo él puede salvar. En las fiestas de Nemea, se coronaba a los vencedores con guirnaldas de Apio y Rosas.

El Apio tiene Apiina, asparagina, azúcar, almidón y una substancia gelatinosa, a especie de semen, donde radica el principio más activo que es el que aprovechamos.

El Apio es bueno para el estómago y los nervios. Preparamos un polvo de Apio que debe mezclarse siempre con la sal, pues ésta hace daño a los riñones, y unidos prodigan beneficios.

Con el extracto espagírico del Apio, se pueden curar todas las enfermedades de la mujer.

Fuente: Dr. KRUMM-HELLER - V. M. Huiracocha Instituto Cultural Quetzalcoatl

Cosmovisión Kallawaya Obra maestra del Patrimonio Oral e Intangible de la Humanidad

Por: Ka. Dr. Walter Álvarez Quispe
Director Ejecutivo INBOMETRAKA



Si existe una idea común que aglutina a los Kallawayas, es la convicción de que ¡El patrimonio no es un regalo! En efecto, pervive una memoria histórica muy fuerte acercad de cómo se construyó lo que hemos llamado: el ciclo de credibilidad del conocimiento médico y herbolario, caracterizado por la inversión en la autoridad y reputación de sus terapeutas que ha permitido conquistar la nominación de la UNESCO. La misma fue promocionada durante mucho tiempo a petición de los kallawayas como: Walter Álvarez Quispe. Posteriormente, este proyecto inicial fue secundado, en su última fase, por Victor Quina, Juan Vila, Jesús Gómez Paye, la familia Maganani y Maz Chura quienes estuvieron convencidos de un reconocimiento mundial a los aportes de sus antepasados en numerosos momentos históricos.

Al respecto, habría que señalar que fueron los miembros del INBOMETRAKA los que coadyuvaron en la preparación del documento. Insistimos en ello porque algunos autores que atribuyen, erróneamente, a la Unidad Nacional de Patrimonio Inmaterial el proceso técnico de preparación de la carpeta; mientras que otros autores atribuyen su elaboración a personajes falsos, generando confusión y deformaciones que no fueron planteadas al azar, más bien desvalorizando, minimizando la participación Kallawaya.

Por cierto, a ello siguió el silenciamiento de la declaratoria de la UNESCO para contrarrestar el impacto sorpresivo causado entre los biomédicos y cientistas sociales allegados a la medicina tradicional. Estas inexactitudes ayudaron a plantear a ciertos antropólogos españoles que los kallawayas "canibalizaron" a los terapeutas tradicionales, inciando su larga campaña de desprecio hacia los Kallawayas, siguiendo la misma lógica de denigramiento iniciada en el siglo XVI cuando calificaban de brujos.

Calle Loa # 526 2do. Piso
Teléfonos: 64-43290 / 64-34309
Fax: 64-49290
Email: prometra@entelnet.bo



PRODECO
PROYECTO DE DEIARROLLO COMUNITARIO