Preparando a los Médicos tradicionales
del Departamento de Chuquisaca, para
su incorporación al Sistema Único de Salud

CARTILLA EDUCATIVA DE CAPACITACION N° 1

**Dirigido a los Médicos Tradicionales
y personal de salud del Sistema Oficial**

*"Para un cambio cultural en salud,
en 20 municipios de Chuquisaca"*

PRODECO
PROYECTO DE DESARROLLO COMUNITARIO
DIALOGOS DINAMARCA
PUBLICACIÓN NRO. 1

Edición de textos:
Fotografía:

Septiembre de 2013

PRODECO
Telf.
Calle Antofagasta Nro.

Sucre, Bolivia

"No son las distancias geográficas las que separan
a los pueblos, son las distancias culturales"

PRIMER EJE TEMATICO DE CAPACITACION "MEDICINA TRADICIONAL EN SUS TRES ESPECIALIDADES"

Naturistas – Curanderos y Parteros

Población a la que se capacitara con esta cartilla:
Médicos tradicionales - Naturistas de Chuquisaca

OBJETIVO DE LA CAPACITACION:
Fortalecer y valorizar las actividades de los médicos naturistas.



PRESENTACIÓN

La presente cartilla de capacitación es un instrumento destinado a apoyar a los actores sociales denominados médicos tradicionales, con la finalidad de fortalecer, revalorizar la medicina tradicional y valorizar las actividades de los médicos tradicionales en las comunidades de los PIOCs (Pueblos indígenas, Originarios Campesinas).

El Proyecto de Desarrollo Comunitario, PRODECO contribuye al proceso de transformación de la salud, particularmente en la salud intercultural, para la reducción de las barreras culturales que separan a los servicios de salud de su población.

Con la finalidad, de mejorar la salud de la población mediante la equidad en el acceso a la salud con la valoración, aceptación y aplicación de la medicina Intercultural.

TITULO: Conocimiento básico de las plantas medicinales y Farmacopea Indígena

LECCION Nº 1

FUNCIONES DEL MEDICO TRADICIONAL NATURISTA

* El médico Naturistas es la persona responsable de velar por la salud de su comunidad.
* El Médico Naturista debe dar el ejemplo en la Higiene, en comportamiento, debe ser limpio, en su casa y en todas las cosas que haga.
* El Médico Naturista está capacitado para brindar los primeros auxilios a todos los que lo necesitan.
* El Médico Naturista puede curar algunas enfermedades propias de la comunidad como por ejemplo; el ayca, dolor de estomago, cólicos, enfermedades de las vías respiratorias, anemia y otras enfermedades.
* El Médico Naturista, es el responsable de la relación de su comunidad, con el personal de salud del hospital, porque así todos debemos trabajar, juntos las dos medicinas en bien de nuestra salud de la comunidad.

Lección N° 2

CLASIFICACION DE LAS PLANTAS MEDICINALES

Para conocer los usos medicinales de las plantas Medicinales, primeramente debemos conocer qué tipo de planta medicinal es, es decir si es Cálida, Cordial o si es Fresca. Porque de acuerdo a este conocimiento utilizaremos para tratar las diferentes enfermedades por ejemplo si vamos a tratar enfermedades causadas por el frio como es el reumatismo tendremos que utilizar las plantas Cálidas y si son enfermedades que producen fiebre tendremos que utilizar las plantas frías o cordiales a continuación mencionaremos algunos ejemplos de plantas:

PLANTAS FRESCAS	PLANTAS CALIDAS	PLANTAS COORDIALES
Amor seco	Alcachofa	Anís
Borraja	Altamisa	Amaranto
Cola de caballo	Chácatea	Cebada blanca
Huaranhuay	Chamico	Manzanilla
Ortija	Hierbabuena	Quiswara
Tamarindo	Molle	Retama Trigo
Verdolaga	Ruda	Contrahierba

Lección N° 3

¿CUÁNDO Y CÓMO SE DEBEN COSECHAR LAS PLANTAS MEDICINALES?

Antes de sacar una parte de planta medicinal, se debe pedir permiso al espíritu de la planta medicinal y decir una oración para que nos ayude a reforzar su poder curativo, porque no debemos olvidarnos que las plantas medicinales son seres vivos.

También debemos tomar en cuenta que las plantas medicinales tienen épocas especiales para su cosecha, por ejemplo, en las comunidades campesinas sabemos que el día Viernes de Semana Santa es el día propicio de cosecha de plantas medicinales, según la costumbre, es porque ese día están bendecidas las plantas.

Otras formas de cosechar es tomando en cuenta que la mejor época de cosecha de las plantas medicinales está entre los meses de Marzo y Abril. A continuación, algunas recomendaciones para una buena cosecha de plantas medicinales.

RECOLECCION:

1 No se deben cosechar plantas junto a los caminos por estar contaminados.
2 Se deben cosechar de preferencia por la mañana, cuando el sol ha secado el rocío.
3 Deben ser días con sol, nunca en luna llena ni cerca de ella.
4 Cosechar plantas sanas, sin enfermedades.
5 Nunca se deben lavar las hojas ni las flores.
6 Hacer secar en un lugar aireado, a la sombra.
7 Luego de haber secado las plantas se las debe moler o triturar.
8 Guardar o almacenar en frascos etiquetados con la fecha de su embasamiento, porque sólo duran un año las plantas cosechadas.
9 No se debe cosechar plantas medicinales que hayan sido fumigados con insecticidas.
10 Toda planta debe estar madura para su cosecha.
11 Debemos cosechar solamente la cantidad que se necesita, sin destruirlas. No olvidemos que son nuestra medicina, que nos ayudarán a curar nuestras enfermedades.

El corte:

A) LA RAÍZ- Se trata de cortar raíces gruesas pero sin afectar al tronco principal.
B) TALLO- Deben hacerse cortes a lo largo nunca en forma transversal.
C) HOJAS- Dejar siempre ramas principales y sólo cortar parte de las hojas.
D) FLOR, FRUTO Y SEMILLAS- Cortar dejando margen a la reproducción de la planta.

Nota.- Es muy importante seguir y respetar estos pasos, debemos también luchar por la conservación y reproducción de nuestras plantas.

Lección N°4

¿CÓMO CONSERVAR Y PREPARAR LAS PLANTAS MEDICINALES?

SECADO

Las plantas secas duran en óptimas condiciones 6 meses y hasta un año de validez, después es necesario cambiarlas. Las plantas recién colectadas

En esta parte, también debemos conocer para qué sirve la planta medicinal y como se las puede preparar según necesidades para su uso.

Cada médico naturista tiene su conocimiento propio, basado en experiencias o deducciones personales, son varias las plantas que se utilizan para las mismas enfermedades, pero frecuentemente se utilizan las mismas plantas para varios usos o aplicaciones medicinales .



¿Cómo se utiliza la planta?

Para cada preparación o tratamiento se indica la parte de planta que hay que utilizar, por ejemplo: flores, hojas, tallo, raíces; debemos saber para cada tratamiento de cada enfermedad, están diferentes formulas de preparación de medicinas y se debe utilizar lo que tengamos a mano. En algunas formulas habrán yerbas que no conocemos, pero en su lugar donde viven, habrán otras que sí conocen.

Lección N° 5

TÉCNICAS BÁSICAS DE PREPARACIÓN

Estas formas de preparación se las puede preparar según necesidades, mencionamos las siguientes:

INFUSIONES

De uso común, en la automedicación Tradicional, se coloca una cucharilla de hierba seca molida de acuerdo a la enfermedad, en una taza, luego se vierte agua hervida y luego se tapa por el tiempo de 10- 15 minutos, luego se cola y se bebe antes de las comidas, especialmente en ayunas y por la noche al acostarse, estas infusiones de preferencia sin azúcar, amargas mejor.

Ejemplo de infusión cuando hay cólico del estomago: 2 hojas de llantén, 1 cogollito fernandillo.

COCIMIENTOS

Se los adquiere haciendo hervir los productos. Se deben hervir solamente las raíces y las semillas duras, no debemos olvidar que el calor fuerte destruye algunas propiedades curativas beneficiosas de las plantas medicinales. Esta forma se utiliza más en aplicaciones de fomentos o compresas y lavativas de cuerpo.

LINIMENTOS O TINTURAS O EXTRACTOS

Son preparados que están hechos en base de alcohol y sirven para fricciones y algunas veces las tinturas se toman en gotas a continuación explicamos cómo se preparan las tinturas.

- Se colocan en un recipiente de vidrio obscuro 4 cucharillas de hierba molida o plantas medicinales que se conocen para ciertas enfermedades y se vierte 100 cc. de alcohol al 70%
- Dejar macerar durante 10 – 15 días en sombra, luego se filtra y se guarda en frasco obscuro para su uso.
- El tratamiento de estas tinturas es en gotas 20 gts para una taza de agua hervida durante 15 a 20 días.

ACEITES

Especialmente el aceite de Manzanilla , se lo prepara poniendo en un recipiente un puñado de flores de manzanilla u otras flores de otras hierbas secas y molidas y echando encima una taza de aceite de oliva , luego se deja macerar durante 20 días poniendo al sol luego se filtra y se guarda en una botella de color obscuro, este aceite sirve para hacer masajes para personas que tienen dolores de hueso Ymuscular.

JARABES

El jarabe es una preparación medicinal que consiste en mezclar en partes iguales, el agua con el azúcar se pone al fuego, se calienta y se remueve hasta que el azúcar se diluya completamente.

A este jarabe base se pueden agregar las plantas medicinales según la enfermedad qué se quiere tratar ejemplo de jarabe.

VINOS

La base para su preparación es el vino de uva por ser medicinal, en el cual se ponen las plantas medicinales molidas según la enfermedad que se quiera tratar, para ello se introducen en vino tinto o blanco en una proporción de hierba por litro de vino, estos medicamentos se utilizan como tónicos reconstituyentes y se toma una copita antes de cada comida ejemplo de tónico.

POMADAS

En estas preparaciones el elemento base es la vaselina solida o la manteca vegetal y en último caso manteca de cerdo muy bien lavada u otra grasa de origen animal.

Podemos preparar pomadas antibióticas, antisárnicas, pomadas contra dolores, inflamaciones, golpes, torceduras y otras, ejemplo de elaboración de pomadas.

Pomada para el Reumatismo

2 cucharas de vaselina solida

4 flores de pampa suncho

¼ cucharilla d chile mostaza molido

Lección N° 6

DOSIFICACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y/O FARMACOPEA INDÍGENA

Las plantas medicinales se dosifican en cucharas y cucharillas, en estado seco y molido.

Estas nuestras plantas medicinales podemos utilizar de una sola especie o combinar entre ellas siempre tomar en cuenta para que queremos, al mezclar las plantas medicinales debemos tomar en cuenta que hay que terciar, es decir, si son plantas cálidas debemos añadir plantas que son frescas para coordializar, así podemos evitar que el paciente pueda tener gastritis al usarlas.

También podemos utilizar las siguientes dosificaciones, un puñado de plantas molidas es igual a



Lección N° 7

PRESENTACIÓN DE LAS PLANTAS MEDICINALES Y FÓRMULAS PARA CURAR ENFERMEDADES CON PLANTAS MEDICINALES

ENFERMEDADES DEL HÍGADO

Como sabemos el hígado es un órgano muy importante en el cuerpo, prácticamente es un laboratorio y debemos cuidarlo mucho especialmente en el momento de la alimentación que realizamos todos los días debemos saber qué es lo que comemos, y si lo que comemos es bueno, si lo que comemos necesita nuestro cuerpo.

Cuando sabemos que el hígado está enfermo, cuando el paciente tiene la boca amarga cada mañana, tiene arcadas, le sienta mal la carne de chancho, el huevo, las frituras, el maní, la persona tiene mal aliento, nauseas y mareos.

En estos casos se debe tomar cada mañana, infusiones de hojas de llantén secas y molidas una cucharilla para un vaso de agua caliente.

Para curar esta enfermedad, se debe preparar:

* 1 cucharilla de boldo seco y molido, para una taza de agua hirviendo.
* Añadir dos cucharas de aceite de oliva.
* Jugo de medio limón.

Se mezcla bien y se toma en infusión en ayunas y por la noche antes de dormir durante 15 a 20 días.



AFECCIONES DE LOS RIÑONES

Los riñones se pueden enfermar igual que el hígado, se podrían notar cuando el enfermo se hincha sus pies especialmente por las tardes, cara sus parpados en las mañanas cuando se despierta.

El orín puede estar turbio, o con olor fuerte o color a sangre, etc. Pero es mejor siempre consultar con un medico.

Cuando estamos seguros de la enfermedad, además de lo que puedan dar los médicos de los hospitales se deben dar infusiones de cualquiera de las siguientes plantas medicinales.

- Cola de caballo
- Muña
- Carqueja
- Phuñi de maíz amarillo
- Diente de león
- Cebada blanca
- Verdolaga yuyo
- Romero
- Salvia y otros

RECETA PARA LAS ENFERMEDADES DE LOS RIÑONES

- 4 cucharas de cola de caballo seco y molido.
- 2 cucharas de carqueja seca y molida.

Mezclar ambas plantas medicinales, colocar ½ cucharilla para un vaso de agua hirviendo y se toma un vaso en ayunas cada día durante 20 días.



ENFERMEDADES DE LAS VIAS RESPIRATORIAS DE LOS PULMONES – BRONQUITIS (IRAS)

Esta enfermedad produce, fiebre, tos, dolor de cabeza, malestar general y es consecuencia de un fuerte resfrió o como conocemos se ha hecho pasar con el frio. O de una mojadura y un posterior enfriamiento. Para esta enfermedad cuando tenemos fiebre y tos se debe preparar lo siguiente.



JARABE PARA LA TOS

- 1 ramito de pino fresco ciprés
- 2 hojas de borraja
- 1ramito de wira wira
- 6 flores de cardo santo
- 1ramito de muña
- 4 cucharas de azúcar
- ½ botella de agua

Se hierve el agua y se añaden los ingredientes se deja 2 minutos y se saca del fuego, se añaden 4 cucharadas de agua ardiente. Se da de tomar al enfermo una taza caliente y se abriga bien.

Le producirá mucho sudor, por eso no se debe dejar que el enfermo se destape y se secara con una toalla por debajo de las frazadas sin destaparse.

El resto del preparado se dará cada 4 hrs media taza caliente.

COSTADO ES OTRA ENFERMEDAD DE LOS PULMONES

La persona siente un mal estar general, dolor de cabeza, sed, fiebre, tos seca escalofríos (chiri – chiri) la tos con flemas o moco blanco de inicio luego se vuelve verde y llega inclusive a toser con estrías de sangre.

RECETA PARA EL COSTADO

- ½ cabeza de ajo machucado
- 1 litro de leche
- 3 hojas de eucalipto
- 4 cucharas de miel de abeja



Preparación mientras se calienta la leche se añade el ajo machucado, las hojas trituradas de eucalipto luego dejar hervir leche por 15 minutos se lo cuela y se añade la miel de abeja 4 cucharas y se da a tomar una taza caliente 3 veces al día.


PRODECO
PRODECO
PRODECO



PRODECO

PROYECTO DE DESARROLLO COMUNITARIO

DIALOGOS DINAMARCA