



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN
INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA REHABILITACIÓN Y MOVIMIENTO**

**CARRERA
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

**UNIDAD CURRICULAR
TALLER DE INVESTIGACIÓN**

DOCENTES

MG. ESPINDOLA, KARINA; LIC. RECANATTI, MARTIN

**TRABAJO
USOS Y CONOCIMIENTOS DE PLANTAS MEDICINALES**

**ESTUDIANTE
BARRAZA, MATIAS ALBERTO; CALABRÓ, LETICIA ROMINA; DELGADO, EVA MARIA;
PEÑALOZA AZCURRA, IVANA; SUAREZ MEDINA, ALEJANDRA LILIANA.**

5º AÑO 1º CUATRIMESTRE

SAN MARTÍN DICIEMBRE DEL 2020

ÍNDICE GENERAL

PROBLEMA	3
JUSTIFICACIÓN	3
MARCO TEÓRICO	5
OBJETIVOS	21
OBJETIVO GENERAL	21
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	22
DISEÑO METODOLÓGICO	22
POBLACIÓN, CRITERIOS DE INCLUSIÓN, EXCLUSIÓN, TEMPOROESPACIALES, DE ELIMINACIÓN Y POBLACIÓN ACCESIBLE	23
POBLACIÓN BLANCO	
CRITERIOS DE INCLUSIÓN	23
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	23
CRITERIOS TEMPOROESPACIALES	23
CRITERIOS DE ELIMINACIÓN	23
POBLACIÓN ACCESIBLE	23
VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN	23
VARIABLE EN ESTUDIO	24
OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE	24
ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
ANEXOS	35

1. PROBLEMA

¿Cuál es el uso y el conocimiento sobre plantas medicinales que poseen los habitantes del barrio Independencia, ubicado en la localidad de José León Suárez en el partido de General San Martín, en un rango etario de 18 a 99 años?

2. JUSTIFICACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Unión Internacional para la conservación de la naturaleza (UICN), las plantas medicinales son especies que tienen propiedades curativas y preventivas, pueden ser nativas o exóticas, obtenidas en forma silvestre o cultivada (Menéndez, 1994). Los medicamentos herbarios abarcan preparaciones y productos acabados, que contienen como principios activos partes de plantas u otros materiales vegetales, o combinaciones de esos elementos; su uso está bien establecido y ampliamente reconocido como inocuo y eficaz (Organización Mundial de la Salud, 2002).

La medicina herbaria se utiliza desde tiempos remotos para curar o aliviar las enfermedades, dando lugar a los fitofármacos, y es apreciada por su bajo costo y por los reducidos índices de toxicidad, en comparación con los productos sintéticos. (Pascual et al., 2014)

El conocimiento en el uso de las plantas con fines terapéuticos ha sido una práctica tradicional que se ha transmitido a través del tiempo (Martínez et al., 2006). Se estima que al menos 35.000 especies vegetales presentan propiedades medicinales y alrededor del 80% de la población mundial utiliza remedios herbolarios tradicionales (García de Alba et al, 2012).

Las plantas medicinales y aromáticas juegan un importante papel en el cuidado de la salud de las personas. En las últimas décadas se ha observado el retorno a la utilización de plantas medicinales como tratamiento a diversas afecciones de la salud, en la búsqueda de alternativas más naturales. debido al descubrimiento de los efectos adversos de los fármacos sintéticos, así como también al mejor conocimiento químico, farmacológico y clínico de las drogas vegetales, y al desarrollo de nuevas formas de preparación y administración de los medicamentos fitoterapéuticos (Prieto et al, 2004).

El uso de plantas medicinales en las poblaciones humanas en todo el mundo ha sido importante desde tiempos ancestrales hasta la actualidad. Así, en un estudio realizado por Sacristan, A. (2020) en España, del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), relacionado con el consumo de plantas medicinales, señala que el 67% de los españoles consumen plantas con fines terapéuticos y su adquisición se realiza en los herbolarios (84%).

Santillo (2001), señala que en Pakistán se estima que un 80% de las personas utiliza plantas medicinales como tratamiento, mientras que en países desarrollados como los EEUU la población hace uso habitual de plantas medicinales para combatir ciertas dolencias.

Relacionado con la idea del párrafo anterior, la OMS (2013) señala que más de 100 millones de europeos utilizan la medicina tradicional complementaria (MTC). Se conoce como MTC a la combinación de la medicina tradicional o ancestral, junto con prácticas de la medicina alternativa, que no forman parte de la medicina convencional.

Dada la creciente demanda de nuevas alternativas para el tratamiento de diferentes dolencias distintas al uso de medicina convencional, por parte de los usuarios de los servicios de salud en el mundo, la OMS (2013) plantea 3 objetivos estratégicos para el decenio 2014-2023, que permitan la regulación e integración de dichas prácticas con los sistemas de salud formales. Esto, principalmente relacionado con la atención primaria con fines preventivos, o en el tratamiento de enfermedades crónicas; considerando la mayor accesibilidad a estos recursos y en pro de garantizar un uso más seguro y eficaz de dichas prácticas en el mejoramiento de la salud pública.

Los objetivos estratégicos planteados por la OMS (2013) comprenden a grandes rasgos: desarrollar una base de conocimiento para la gestión activa de la MTC; fortalecer la calidad, seguridad y eficacia en el uso de la MTC, y promover la integración de la MTC en los servicios de salud.

Considerando que el servicio profesional de enfermería tiene la responsabilidad de promover actividades preventivas en pro de mejorar la condición de salud de la población, así como ofrecer atención primaria a pacientes que lo requieran, es fundamental profundizar en el conocimiento de las diferentes prácticas relacionadas con la medicina tradicional que maneja la población atendida, aprovechando esta valiosa fuente de información y siendo garantes de la seguridad y eficacia en el uso de la misma, disminuyendo el riesgo asociado a prácticas inadecuadas.

Asimismo, el personal de salud puede promover el respeto a la autonomía de cada individuo, como primer responsable de su salud, acercándose a los conocimientos que éstos manejan. En el caso que nos ocupa, se trabajará específicamente con la población urbana. La población elegida resulta de interés en la medida que el foco durante décadas, e incluso en la actualidad,

sigue estando puesto en las comunidades rurales, más vinculadas con estas prácticas, pero no se ha indagado de la misma manera en las poblaciones urbanas.

El propósito del presente estudio es generar información relacionada con el uso de las plantas medicinales como recurso terapéutico, que promueva un cuidado de enfermería de calidad, considerando la perspectiva del paciente a la hora de elegir su tratamiento. Dicha base de información permitirá apoyar los objetivos estratégicos planteados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), enfocados en fortalecer, con márgenes de seguridad y eficacia, el uso de la Medicina Tradicional Complementaria, que incluye el uso de las plantas medicinales, integrada con los servicios de salud

3. MARCO TEÓRICO

Definición e identificación de plantas medicinales

“Una planta medicinal es cualquier planta que en una o más de sus partes (hojas, flores, corteza, raíz, etc.) contienen sustancias que la hacen útil para mejorar la salud de las personas o los animales” (Cruz, 2007). Coincidiendo con esto, la OMS, (2013) la define como toda aquella especie vegetal que contiene en alguno de sus órganos, principios activos, los cuales, administrados en dosis suficientes, producen efectos curativos en las enfermedades de los hombres y de los animales en general. Siendo el principio activo, la sustancia responsable de las propiedades curativas de la especie vegetal.

Las plantas medicinales tienen muchos beneficios sobre los fármacos sintéticos, así: son fáciles de conseguir, su efecto es más prolongado y constante, no tienen consecuencias graves como los fármacos, o son menos frecuentes, son gratuitos o se pueden comprar en herboristería a un bajo costo, y se pueden tomar con las bebidas acostumbradas por las personas como el mate, el té, entre otras (Quevedo y Radolovich, 2004).

Se calcula que de las 260 mil especies que se conocen en la actualidad un 10% se pueden considerar medicinales, es decir, se encuentran recogidas dentro de los tratados médicos de fitoterapia modernos y de épocas pasadas, por presentar algún uso (Borges, et al., 2010). En la actualidad se considera que existen por lo menos mil doscientas (1.200) plantas que crecen en territorio argentino y que poseen algún tipo de utilidad medicinal. Este aprendizaje etnobotánico se inició con las primeras poblaciones indígenas que llegaron a la región, y continuó con la colonización europea (Alonso y Desmarchelier. 2015)

La forma de llamar a cada planta en los diferentes países, y dentro de un mismo país, suele ser muy diferente. Por ello, es importante su adecuada identificación, de acuerdo a las categorías universalmente aceptadas por la ciencia, en las cuales se agrupan a los organismos con características comunes. Éstas comprenden, de la más general a la más específica: Divisiones, Clases, Órdenes, Familia, Género y Especie. Dentro de una misma especie se pueden presentar Variedades, que tienen la misma composición química, pero con algunas diferencias en la concentración de sus principios activos (Cruz, 2007). Esta clasificación es sumamente importante a la hora de identificar correctamente a las plantas para su posterior uso, pues determinan las propiedades terapéuticas características de las mismas.

El término planta medicinal incluye a las diferentes partes de las plantas, a saber: las hojas, corteza, raíces, polen, pétalos, semillas, frutos, tallo de árboles, arbustos, hierbas, y otros

tipos de representantes del reino vegetal; es decir, que comprenden un espectro sumamente amplio (Pérez, 2008). Así, cuando se defina una planta como medicinal se debe conocer y especificar la(s) parte(s) concreta(s) de esa planta que se usa, pues esto sustenta su actividad curativa o utilidad terapéutica (Cruz, 2007).

El aumento de la demanda de terapias alternativas por los usuarios de los servicios de salud ha incrementado el uso de plantas medicinales. Por ello se ha investigado con mayor intensidad sus formas de uso, beneficios y riesgos. Así mismo, las investigaciones formales revelan que diferentes partes de las plantas son beneficiosas para diferentes dolencias. Un estudio que se hizo en la población de Babahoyo, Ecuador, identifica 44 enfermedades que son tratadas con plantas medicinales, entre ellas las enfermedades más frecuentes fueron las enfermedades del sistema digestivo, infecciosas y parasitarias (Gallegos-Zurita, 2020).

En el escenario urbano, el conocimiento botánico involucra dos tipos que interactúan de modo diverso. Por un lado, conocimientos no tradicionales, como los conocimientos enseñados y aprendidos en escuelas y academias, incluso conocimiento científico y saberes difundidos por los medios masivos de comunicación; y aquellos conocimientos ligados a tradiciones ancestrales populares, que provienen tanto de tradiciones familiares locales de larga data, como de diversas tradiciones de origen de distintos segmentos de inmigrantes.

El conocimiento botánico se corporiza en acciones, como las estrategias de selección y uso de los elementos vegetales, y dado que dicho conocimiento no es accesible de forma directa, una forma posible de aproximarse a aquellos es basar el análisis de los saberes locales en la difusión de los productos vegetales en los circuitos comerciales del área de estudio (Hurrel, et al. 2016).

El uso de las plantas medicinales, enteras o sus partes, secas o frescas, solas o asociadas; así como sus extractos y formulaciones, sin adhesiones a otros principios activos industriales, son utilizadas para la prevención y/o tratamiento de problemas de salud en todo el mundo desde tiempos ancestrales.

Las plantas medicinales pueden clasificarse según diversos criterios, como, por ejemplo, según su acción terapéutica. Esta clasificación incluye, según Palma (1994) las siguientes:

- Analgésico: alivia y/o calma el dolor, al actuar sobre los centros nerviosos.
- Antiemético: detiene o evita las náuseas y el vómito.
- Antiespasmódico: sirven para calmar y/o evitar los espasmos y convulsiones.

- Antiinflamatoria: reducen las inflamaciones, oponiéndose a las reacciones orgánicas productoras de edemas.
- Antirreumático: previenen o curan el reumatismo.
- Antiséptico: detienen la proliferación de bacterias y/o gérmenes.
- Antiviral: contrarresta el desarrollo de los virus.
- Antifebril: disminuye la fiebre y regula la frecuencia del pulso.
- Astringente: producen desecación y contracción de los tejidos del vientre y evita evacuaciones acuosas.
- Carminativo: evitan la formación de gases en el tubo digestivo y contribuyen a su eliminación.
- Cicatrizante: promueven o producen la cicatrización de las heridas.
- Diurético: aumenta la secreción y excreción de la orina.
- Expectorante: favorecen la expulsión de secreciones, que se depositan en la garganta o en el aparato respiratorio, controlando así la tos.
- Fungicida: elimina los hongos.
- Hepático: ayudan a las funciones del hígado y de la vesícula biliar.
- Purgante: actúan como laxante o purgante sin causar irritación.
- Sedante: alivian los dolores, excitaciones nerviosas e hiper actividad actuando como calmante.
- Tónico: vigorizan la actividad de los órganos. Reconstituyentes en los casos de agotamiento y debilidad general.

Normalmente las hierbas medicinales no se utilizan inmediatamente luego de su recolección, es necesario conocer cuáles son los mejores métodos para que se conserven sus propiedades curativas y que éstas, mantengan su poder terapéutico después de ser extraídas. Las mismas requieren de 3 procesos: desecación, envasado y almacenamiento (Cruz, 2007).

Según Cruz (2007), la desecación consiste en eliminar progresivamente la humedad. Una planta húmeda facilita la proliferación de bacterias y hongos que atacan sus principios activos. Además, estas bacterias u hongos pueden producir sustancias tóxicas. Una planta bien seca no suele contener más de un 10% de humedad, lo cual impide la reproducción de tales microorganismos.

En segundo lugar, una vez secos los productos vegetales recolectados, tienen que ser envasados de forma que no sufran deterioro por la acción del aire, el sol, la humedad, el calor u otros factores externos. Y, en tercer lugar, los recipientes que contienen los productos deben conservarse en un lugar oscuro, fresco y seco. Es necesario comprobar periódicamente el estado de las hierbas almacenadas para detectar a tiempo insectos, hongos, mohos, o putrefacciones que pudieran alterar su valor medicinal.

Una vez finalizado estos procesos existen diversas maneras para su preparación: tés, jugos, ensaladas, baños, cataplasma, gárgaras, inhalaciones, enemas, ungüentos, polvos, aceites, jarabes y tinturas. A continuación, se especifican dichas preparaciones (Cáceres y Machain, 2001):

Formas de preparación de un té

- Preparación Tisana: se coloca agua a hervir, cuando está en ebullición se agregan las hierbas. Se tapa el recipiente, se deja hervir por 5 minutos más y se retira del fuego. Se deja por 5 minutos bien tapado y se cuela.
- Infusión: este procedimiento consiste en agregar agua hirviendo sobre las hierbas, dejarlas reposar así, bien tapadas, durante 10 minutos. Esta preparación es más apropiada para las hojas y flores. Los tallos y raíces también pueden prepararse por infusión, pero deben ser picado bien fino y quedar en reposo, luego de verter agua hirviendo encima, unos 20 o 30 minutos.
- Decocción: se echan las hierbas en una taza y se vierte agua fría encima. El tiempo de la cocción deberá durar entre 5 a 30 minutos, según la calidad de las hierbas que se empleen. Esta forma es la más recomendable para las cáscaras raíces y tallos.
- Maceración: se remojan las hierbas en agua fría durante 10 a 24 horas, según la parte empleada del vegetal. Las flores, hojas, semillas o partes tiernas quedarán de 10 a 12 horas; tallos cáscaras y raíces blandas, picadas, de 16 a 18 horas; tallos, cáscaras y raíces duras, picadas, 22 a 24 horas. Este método ofrece la ventaja de que las sales minerales y las vitaminas son mejor aprovechadas.
- Preparación de jugos: Los jugos crudos de las hierbas son más beneficiosos que las tes, se obtiene fácilmente triturando las hierbas con un mortero o con una máquina de moler, para después pasarlo por un colador. Generalmente se toma frío, pudiendo utilizar el jugo así recogido o bien agregándole agua.

- **Ensaladas:** Se debe tener la certeza de que los ingredientes sean comestibles y se hayan recolectado de la forma correcta, por ejemplo, hay hierbas que solo se consumen antes de que la planta florezca ya que luego se vuelven leñosas y amargas. Otras son comestibles, pero no se consumen porque no tienen buen sabor.
- **Baños:** Las hierbas presentan buenos resultados para uso externo en baños. Sean calientes o fríos, de asiento, de tronco (baño corporal), vitales, pediluvio (pie) y de vapor.
- **Cataplasmas:** Medicamento en forma de pasta que se aplica sobre alguna parte del cuerpo con el fin de aliviar dolores y/o curar heridas.

Modos de uso:

Hierbas frescas, al natural, pueden aplicarse directamente a la zona dolorida, inflamada o herida.

Hierbas secas, en saquitos, frías o calientes, según el caso, se utilizan para los calambres, neuralgias, dolor de oídos, etc.

En forma de pasta, se maceran las plantas formando una pasta que se coloca sobre la zona del dolor, directamente entre 2 paños. Cuando no se obtiene hierba fresca, se puede utilizar también secas.

- **Compresas:** se utiliza paños limpios preferiblemente delgados. Estas se cocinan en dosis fuertes.
- **Gárgaras:** Método de limpieza de la zona faríngea, utilizada para aliviar dolores de garganta se prepara un té, por cocción y se utiliza varias veces por días.
- **Inhalaciones de vapor:** Proceso el cual despeja vía aéreas y alivia irritación nasal por medio de inhalaciones de vapor de diversas P.M.
- **Ungüentos:** Sustancia creada a base de plantas medicinales que permite la suficiente solidez para ser aplicado en uso tópico, es decir, externamente en la piel. No se diluyen con las secreciones de la piel, sino que forman una capa protectora sobre esta.
- **Polvos:** La administración de plantas medicinales en forma de polvo permite aprovechar al máximo los principios activos de la planta, especialmente cuando se trata de partes duras (raíces, cortezas, semillas) o cuando se trata de principios activos difíciles de extraer en frío e inestables al calor. La forma más adecuada para la administración de polvo de droga es en forma de cápsulas o comprimidos.

- Aceites: Son productos volátiles, lipófilos, de olor intenso, que se extraen de las plantas medicinales aromáticas, se denominan esencias.

Se deben conservar en recipientes de vidrio, herméticamente cerrados, en lugar fresco y protegidos de la luz. Los aceites esenciales se pueden utilizar para elaborar productos para inhalación.

- Jarabes: Son una solución de azúcar, miel o melazas en agua u otro líquido, al que se le añaden las propiedades de una o más plantas, bien sea en extracto, cocimiento, etc. Así se consigue una buena conservación y fácil dosificación.

- Tinturas: Estas son soluciones hidroalcohólicas, donde se han extraído las propiedades de las plantas secas, sumergiéndola en agua, vino, vinagre o éter. Las más corrientes se obtienen en alcohol, como la de Genciana o Tormentilla.

A continuación, se mencionan algunas de las más comunes especies de plantas medicinales utilizadas en Argentina, y sus propiedades curativas, según revisión bibliográfica que incluye a Pamplona, (1997) Cáceres y Machaí (2001) y Alonso y Desmarchelier (2015).

- Achicoria: es una planta que crece de manera silvestre y en casi todo el país, Corrientes, Entre Ríos, Santa Fe, Córdoba, Buenos Aires entre otras.

Las hojas están consideradas como sudoríficas y refrigerantes de muy buen resultado en los cólicos de vesículas, se usan en cocción. Es, asimismo: un diurético de relativa actividad y muy ligeramente laxante. Puede emplearse en baños y fomentos en ciertos casos de afecciones de la piel. Las partes más utilizadas son: los tallos, raíces y hojas.

- Ajenjo: este se utiliza para curar el catarro, los envenenamientos, los dolores de estómago, ataques histéricos. De igual manera, sirve para combatir los malestares digestivos. Es eficaz para la falta de apetito, afecciones del hígado y halitosis.

El té de ajenjo es muy benéfico, limpia y regulariza el funcionamiento del estómago, hígado, riñones, vejiga y pulmones.

Modo de Uso: se emplean las hojas en infusión.

- Ajo: tiene propiedades para mejorar el funcionamiento del sistema circulatorio (anticoagulante). Es diurético, expectorante y estimulante. Fortalece el sistema inmunológico; es antibiótico, antibacteriano, antioxidante es decir reduce el ritmo del envejecimiento celular.

Sus aplicaciones en la medicina herbaria son ampliamente conocidas y reconocidas, y se deben a su contenido de vitaminas, sales minerales, almidón, azúcar, y otras sustancias útiles para la nutrición. Sus propiedades varían según este cocido o crudo por la variación de sus compuestos al producirse un cambio de temperatura.

- **Albahaca:** sus hojas son estimulantes, antieméticas, sudoríficas diuréticas. Se aplican en los siguientes casos: ardor del tracto urinario para eliminar la orina; debilidad de los nervios; digestión dificultosa; enfermedades intestinales y de riñones; fiebre, tos y flatulencias.

Generalmente se utiliza para hacer gárgaras en caso de dolor, de garganta, sarpullidos bucales, etc. Habitualmente se emplean las hojas y las semillas.

- **Aloe vera:** De forma tópica el aloe vera ayuda en la cicatrización de las heridas, en la curación de abrasiones o en el alivio de quemaduras por el sol. Además, reduce la inflamación de las picaduras de insectos, alivia las erupciones cutáneas, suaviza la piel de los talones, reduce la proliferación de hongos y herpes, reduce las ampollas por fricción, calma la psoriasis, mejora el aspecto de la piel con acné, disimula las estrías, reduce las verrugas, elimina arrugas superficiales, reduce manchas oscuras por pigmentación, elimina la caspa y actúa como exfoliante.

- Favorece la eliminación de líquidos y evita el edema y la hinchazón.
- Reduce la hinchazón y el malestar y favorece la digestión. En este caso es recomendable el jugo de aloe vera, con agua y zumo de naranja.
- Evita problemas de estreñimiento. Porque mejora el tránsito y evita la inflamación intestinal.
- Ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos gracias a su composición en aminoácidos y acemanano, un mucopolisacárido.
- Nivelan el azúcar en sangre, gracias a su contenido en polisacáridos.
- Regula la presión arterial porque contiene germanio, un hipotensor natural.
- Estimula el sistema inmunológico gracias a sus polisacáridos.
- Es relajante, porque tiene propiedades anestésicas. Por eso se utiliza para dar masajes corporales.
- Fortalece las encías y el esmalte gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

Modo de uso: para uso interno se emplea en forma de extractos acuosos. Se utilizan las hojas, pulpa y zumo tópicamente o en forma de baños. En dosis altas es irritante a la piel.

- Anís: es una planta que crece espontáneamente en los campos, se cultiva en jardines y huertas. Combate los gases del estómago, de los intestinos y los cólicos del vientre; favorece la acción digestiva. Aumenta la estimulación de las glándulas mamarias. El aceite de la semilla es antiparasitario. Antidiarreico.

Modo de uso: en infusión; se utilizan los frutos y semillas.

En dosis muy altas y el uso prolongado, puede producir problemas circulatorios y musculares.

- Boldo: es una planta oriunda de Chile y también se encuentra en los andes argentinos.

Tiene importantes propiedades curativas las cuales son eficaces en el tratamiento de las enfermedades hepáticas y biliares. Limpia las manchas de la piel, especialmente las de la cara que son causadas por las enfermedades hepáticas. Combate el insomnio y dolores de oído.

Modo de uso: jarabes, té, decocción, jugo de hojas o tallos tiernos introducidos en los oídos calma los dolores.

En dosis altas puede producir alusiones y convulsiones.

- Burrito: Se usa en digestiones lentas, después de comidas copiosas, en flatulencias y acidez gástrica.

En uso externo, está indicado en inflamaciones de los órganos genitales femeninos.

Modo de uso: Infusión de las hojas. Se toma caliente después de las comidas. Para el uso externo (lavados genitales) se emplea en forma de decocción.

- Caléndula: posee propiedades antiinflamatorias, antibióticas, antisépticas, antiespasmódica, antibacteriana, fungicida, cicatrizante, antiulcerosa, emoliente. Resulta muy beneficiosa para las quemaduras de la piel, reduciendo la inflamación, calmando el dolor y estimulando la regeneración y recuperación de la piel.

Modo de uso: La forma más común de consumirla es elaborando una infusión y cataplasma con la flor seca o fresca.

- Canela: Es un árbol de hoja perenne que se cultiva en la mayor parte de las regiones tropicales cálidas y húmedas. Se aprovecha como especia. Se utiliza en rama o molida, tiene grandes propiedades terapéuticas como antiespasmódico y estimulante de las funciones circulatorias, digestivas, infecciones, antioxidantes, halitosis y afrodisiaco.

● **Cedrón:** Digestivo y sudorífico, carminativo y espasmolítico. Se usa para combatir dolores del estómago y de los intestinos, especialmente de origen nervioso. Ofrece buen resultado en el tratamiento del decaimiento general, histerismo y abatimiento nervioso. También se usa en espasmos gastrointestinales y dolores menstruales.

Modo de uso: Se emplean las hojas y zumo de las flores en infusión.

● **Ceibo:** es un árbol silvestre que crece cerca de los ríos con climas tropicales y templados. Es sedante, desinfectante, desodorante y antiinflamatorio.

Modo de uso: La decocción de la corteza del ceibo es utilizada para el lavado de heridas, llagas, hemorroides, granos.; limpia las putrefacciones y acelera la restauración de los tejidos afectados.

En forma de gárgaras también se usa dicho cocimiento para curar las heridas, llagas órganos de la garganta y la boca. En baños de vapor se utiliza en dolores reumáticos, lumbago, ciática, artritis, gota.

● **Cebolla:** La cebolla posee numerosas propiedades medicinales, es versátil en la cocina, rica en minerales y oligoelementos: calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre, bromo, etc., y también supone un aporte de vitaminas A, B, C y E.

Propiedades curativas de la cebolla

- Afecciones respiratorias como tos, resfriados, gripe, o bronquitis.
- Ayuda a proteger contra enfermedades infecciosas.
- Para personas con diabetes.
- Ayuda en casos de estreñimiento y parásitos intestinales.
- Combatir la caspa y la caída del cabello.
- Limpia y rejuvenece el cutis.
- Problemas de próstata (en el hombre).
- Enfermedades infecciosas; convalecencia; astenia.
- Trastornos cardiacos; hipertensión; arteriosclerosis.
- Digestiones lentas y flatulencia.
- Nerviosismo, insomnio, depresiones menores.
- Reumatismo, obesidad y celulitis.

- **Cilantro:** está indicado para los siguientes síntomas: ayudar a prevenir la formación de gases en el tracto digestivo y para estimular su eliminación. Para combatir el meteorismo, la hinchazón abdominal y la pesadez estomacal. Para eliminar el mal aliento, aliviar síntomas de la gastroenteritis y calmar los espasmos gástricos. Ayuda a detener la diarrea. Regula la menstruación y se indica en caso de amenorrea. Por su riqueza en calcio, se ha indicado para reforzar los huesos. Calma el dolor de las articulaciones, en artritis reumatoides. Se comporta como un diurético eficaz. Contribuye a descongestionar las vías respiratorias y facilita la expulsión de mucosidad.

Por vía tópica se aplica en problemas de tipo osteoarticular, para tratar pieles irritadas, urticarias y otras manifestaciones de tipo alérgico. Combate las infecciones por hongos, en dermatomicosis (lociones, pomadas).

- **Cola de caballo:** es una planta que se utiliza para disminuir la "retención de líquidos" (edema), para los cálculos renales y de vejiga, las infecciones del tracto urinario, la incapacidad para controlar la orina (incontinencia) y para trastornos generales de los riñones y de la vejiga.

También se utiliza para la calvicie, las uñas quebradizas, la tuberculosis, la ictericia, la hepatitis, las enfermedades articulares, la gota, la artrosis, la osteoporosis, la pérdida de peso, para los sangrados menstruales prolongados, las hemorragias nasales. La cola de caballo se utiliza en tratamientos tópicos de heridas y quemaduras.

- **Cúrcuma:** tiene múltiples beneficios han propiciado que su consumo se haya extendido prácticamente por todo el mundo.

Es un ingrediente ancestral que se emplea en la gastronomía y en la medicina desde hace más de cuatro mil años. Su uso es muy beneficioso para ciertos problemas de la salud. Los más comunes en los que actúa son los siguientes:

- Problemas de estómago y flatulencia.
- Para la artritis reumatoide y el síndrome del túnel carpiano.
- Tratamiento contra la depresión.
- Protege el corazón y aumenta la inmunidad.
- Problemas respiratorios.
- Protege el organismo de los radicales libres.

➤ Problemas de la piel.

- Chía: es una palabra de origen Maya que significa «Fuerza», y es que esta antigua civilización ya sabía de las grandes propiedades de estas semillas.

Se pueden incorporar fácilmente en cualquier alimento desde ensaladas, salsas, pastas, arroces casi no alteran el sabor, también combinan con el dulce, en tortas, donuts, muffins y casi cualquier cosa.

Es fuente de vitaminas, minerales y ácidos grasos que ayudan a combatir la grasa (colesterol) y regular el peso corporal, son muy simples de usar.

- Diente de león: Es una planta herbácea cuyas raíces y hojas se utilizan como medicamento natural para trastornos digestivos.

Se empezó a utilizar para estimular la producción de bilis y de orina.

Modo de uso: Pueden tomarse con una infusión de estas plantas las cápsulas de polvo o de extracto seco de diente de león

- Eucalipto: Entre sus beneficios, en el ámbito de la medicina, podemos encontrar: alivia resfriados y afecciones respiratorias, uso como antiséptico y desinfectante ante procesos virales. Ayuda a descongestionar los pulmones y a combatir el reuma; eficaz en los enjuagues bucales y permite la desinfección de heridas. Estimula el funcionamiento del sistema inmune.

- Ginseng: sus beneficios en la salud ya sea a través de estudios clínicos o a través de la experiencia empírica en su uso tradicional, el ginseng: Incrementa el rendimiento físico e intelectual. Es un poderoso antiestrés, ayuda a reducirlo y controlarlo.

Combate la fatiga y la sensación de cansancio físico y mental, así como la depresión.

Los ginsenósidos incrementan la producción de linfocitos, reforzando el sistema inmunológico en caso de tos, gripes, bronquitis etc. Tradicionalmente se ha utilizado como potente afrodisíaco y estimulante sexual. Incrementa el rendimiento en el deporte ya que aumenta la producción de ATP, tonificando sin excitar.

El ginseng se usa como tratamiento complementario de la diabetes.

- Hinojo: Es una planta muy aromática que crece en todos los climas y lugares. Se cultiva en las huertas y jardines.

El hinojo tiene casi las mismas propiedades medicinales que el anís y el comino. Los frutos (mal llamados semillas) actúan como aperitivo, carminativo y estomacal. También son emenagogos y galactógenos.

Se emplean en dispepsias, flatulencias, cólicos, diarreas, vómitos, etc. Aumentan la secreción de la leche materna.

Modo de uso: En forma de cataplasma, se emplean las raíces y los frutos aplicándolos sobre los tumores indolentes. Operan como resolutivo. Las raíces constituyen un famoso depurativo, y también son diuréticas.

Es usado en la alimentación, crudo en ensaladas, o cocido, es muy saludable. En dosis muy altas, puede provocar convulsiones.

- Jarilla: Es una planta tónica, emoliente, y desinfectante. Se usa como preventivo contra la tuberculosis, se emplea en el tratamiento de traumatismo, el ciático y el lumbago, ya que contiene yodo y potasio.

Modo de uso: té, infusión, y externamente se emplean las hojas en infusión, para su uso interno y en cocimientos.

- Jengibre: Las múltiples virtudes que se atribuyen al jengibre se deben sobre todo a su riqueza en aceites volátiles. También posee sustancias fenólicas (denominadas gingeroles, shogaoles y gingeroles), enzimas proteolíticas, ácido linoleico, vitaminas (especialmente vitamina B6 y vitamina C) y minerales (calcio, magnesio, fósforo y potasio). Es usado para los siguientes casos:

- Para el mareo y las náuseas: Reduce los síntomas asociados al mareo. Resulta muy útil para las náuseas de las embarazadas.

- 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 y ayuda a evitar la aparición de putrefacciones intestinales responsables de hinchazones abdominales y meteorismo. (Recomendable acompañar de pro bióticos).

- 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 sabañones, 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 y mejoras en su movilidad cuando consumen jengibre regularmente.

➤ 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.

Modo de uso: se utiliza en extracto o su raíz cruda o cocida.

● Laurel: Es una planta que se desarrolla en los climas templados. Existen varias especies. Además de ser usado como condimento, tiene propiedades medicinales que son eficaces en los casos que se citarán a continuación:

➤ Anuria: se prepara una cataplasma, se calienta y se coloca sobre la región de la vejiga.

➤ Amenorrea: en este caso se realizan infusión.

➤ Dispepsia: en este caso se utilizan tés.

➤ Neuralgia: en este caso da muy buen resultado las fricciones con el aceite extraído de la hoja, sobre las partes doloridas.

➤ Reumatismo: de la misma manera que para tratar las neuralgias.

➤ Heridas: se aplica tópicamente.

● Lavanda: tiene la capacidad de aliviar el estrés tanto físico como corporal, tiene múltiples usos y beneficios, existen solo dos formas de utilización en infusión, té o gotas preparadas.

➤ Uso interno: Realizada como infusión o té la lavanda sirve para aliviar síntomas emocionales como: el estrés, la ansiedad y el insomnio. La toma de infusión de lavanda ayuda con el tratamiento de la hipertensión. Emplear la lavanda favorece a tener un mejor funcionamiento del sistema nervioso.

➤ Uso externo: Para lavados ayuda en gran medida a la eliminación de bacterias como: la tricomonas, infecciones vaginales, flujo vaginal, candidiasis entre otros.

➤ El tratamiento de diversos tipos de dolores como: dolor lumbar, torticolis, dolor de cabeza y dolor de pies.

Modo de uso: El aplicar un baño de lavanda contribuye a la disminución o pérdida del cabello. Tomar tazas de lavanda entre comidas te ayudará a realizar una mejor digestión.

- **Limonero:** A pesar de que el limón es lo más utilizado de la planta, se han descubierto en sus hojas muchas propiedades antiescorbúticas (sirven para tratar una deficiencia grande vitamina C). También se le atribuyen propiedades depurativas, desintoxicantes, astringentes, antibacterianas, antimigrañoso y una muy útil: tienen propiedades anti-úlceras que las proporciona la beta bisolobeno, disminuyendo la acidez gástrica.

Uno de los principales beneficios de estas hojas tiene que ver con el sistema inmunológico. Sus poderes nutricionales aumentan la producción de glóbulos blancos, lo cual genera resistencia a diversas enfermedades.

Es excelente estimulante del hígado y en términos de los problemas digestivos como la diarrea es una buena alternativa natural porque limpia y depura suavemente.

Por su parte el limón es un auténtico tesoro nutricional y muy beneficioso para nuestra salud. Es una fruta curativa por excelencia, porque nos aporta vitaminas, elimina toxinas y es un poderoso bactericida, por lo que la OMS recomienda su consumo regular.

- **Lino:** es una planta que se cultiva en los lugares poco húmedos. Alcanza hasta 80 centímetros de altura, sus flores son de color azul. Sus semillas la linaza, de la cual se fabrica el conocido aceite de linaza

Las semillas: se emplean en el tratamiento de las enfermedades infecciosas del aparato respiratorio, activa la circulación sanguínea y favorece la función de los órganos excretorios. Así mismo se usan como emolientes y resolutivas de gran efecto en el tratamiento y curación de forúnculos, granos y heridas. Laxante.

Modo de uso: cataplasmas, aceites y en harinas.

- **Lechuga:** es un alimento alcalinizante, refrescante, remineralizante.

Tiene cualidades hipnóticas, que ayudan a conciliar el sueño, y también analgésicas frente al dolor. Presenta propiedades calmantes sobre la excitación nerviosa. Posee una acción aperitiva, estimulando las glándulas digestivas, así como una suave actividad laxante por su contenido en fibra. Debido a que drena el hígado, ejerce una acción depurativa general del organismo.

También posee propiedades hipoglucemiantes (reduce el azúcar en sangre), lo que hace

Es aconsejable su consumo por los diabéticos. Como es rica en betacaroteno, contribuye a la prevención del cáncer, especialmente de colon y pulmón.

- **Malva:** es una planta mundialmente conocida; crece en todos los climas.

Las hojas contienen propiedades béquicas, calmantes y emolientes.

Modo de uso: en forma de té, se utiliza para curar los catarros de cualquier especie, expectorantes, antiinflamatorios, laxantes, ligeramente diuréticos y emolientes.

En uso externo se emplea en irritaciones de los ojos, lavados de heridas, erupciones de la piel, eczemas, abscesos y forúnculos. También en las inflamaciones de la garganta.

- **Manzanilla:** Planta de fuerte aroma; crece en todos los lugares, climas y terrenos.

Posee propiedades antiinflamatorias, antimicrobianas, carminativas, espasmolítico, anti ulceroso y ligeramente sedante. En uso externo es antiséptico, antiinflamatorio y vulnerable.

Modo de uso: Infusión, loción, compresas.

- **Melisa:** Actúa como sedante suave y ayuda en situaciones de irritabilidad nerviosa, migrañas y depresión.

Modo de uso: En tés.

- **Menta:** Es una planta muy conocida y usada como condimento; crece cultivada en las huertas, jardines y también espontáneamente en lugares húmedos.

Modo de uso: Se emplea toda la planta, menos la raíz. Se usa en infusión, es indicada en el tratamiento digestivo, flatulencias, cálculos biliares, ictericia, vómitos (por nervios), cólicos uterinos y dismenorrea.

- **Naranja:** Las hojas y las flores son espasmolíticas y ligeramente sedantes, provocando sueño.

El fruto es rico en vitamina C. La corteza del fruto tiene acción sobre los vasos sanguíneos disminuyendo su fragilidad. También tiene acción tónica y aperitiva.

Las hojas y las flores se utilizan en trastornos nerviosos y espasmos digestivos. A veces se combina con anís, cedrón y otras plantas digestivas.

El fruto se utiliza en casos de escorbuto y la corteza del fruto se emplea como aperitivo y en el tratamiento de las hemorroides, varices y otros trastornos de los vasos sanguíneos.

Además de sus propiedades medicinales, es un gran alimento y codiciado para la preparación de perfumes.

Modo de uso: Las hojas se utilizan en infusión (10 a 15 gramos para un litro de agua) y las flores en infusión más concentrada (20 a 30 gramos para un litro)

La infusión de la corteza del fruto se prepara a la dosis de 20 gramos para un litro de agua.

- Orégano: Es una planta herbácea. Tónico, digestivo y antiespasmódico.

Por vía externa tiene propiedades antisépticas y cicatrizantes. Se emplea en la cura de los resfríos, especialmente de los que ocasionan malestares en la garganta, el pecho y los bronquios. Posee excelentes propiedades medicinales para combatirlos catarros crónicos de los bronquios, gripe y asma.

En trastornos digestivos: malas digestiones, clorosis y flatulencias. En uso externo se utiliza como antiséptico y cicatrizante en heridas y úlceras.

Modo de uso: Infusión a la dosis de tres cucharadas soperas por litro de agua. Cuatro tazas al día.

- Ortiga: Tónico, astringente, antiséptico, demulcente y ligeramente hemostático. En diarreas y contra los catarros de las vías respiratorias.

La infusión de las hojas se aplica exteriormente, en lociones y compresas, para contusiones, quemaduras, heridas y hemorroides.

Modo de uso: Se emplea en infusión, cuatro a cinco tazas al día después de las comidas.

- Palan palan: Dado que se considera una planta tóxica, se sugiere tener mucho cuidado en su uso interno. A continuación, sólo se mencionan sus formas de uso a nivel externo. Se utiliza para granos, llagas, forúnculos, hemorroides, quemaduras y lastimaduras. Las hojas frescas (o flameadas pegadas con cebo de vela) se aplican machacadas para que las heridas infectadas cicatricen.

Modo de uso: decocción y cataplasmas.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

- Caracterizar el uso y conocimiento sobre plantas medicinales por parte de los habitantes

del barrio Independencia de la localidad de José León Suárez del partido de General San Martín, en un rango etario de 18 a 99 años, durante los meses de septiembre de 2019 a diciembre del 2020.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar las especies de plantas de mayor uso medicinal en la comunidad del barrio Independencia de la localidad de José León Suárez del partido de General San Martín.
- Describir las propiedades terapéuticas que la comunidad atribuye a las plantas medicinales usadas.
- Establecer las formas de consumo de las plantas o herbolarias medicinales utilizadas en la comunidad estudiada.
- Conocer el modo de obtención y transmisión del conocimiento sobre el uso de plantas medicinales.

4. DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio: Descriptivo, transversal, observacional y prospectivo.

4.1 POBLACIÓN, CRITERIOS DE INCLUSIÓN, EXCLUSIÓN, TEMPOROESPACIALES, DE ELIMINACIÓN Y POBLACIÓN ACCESIBLE. POBLACIÓN BLANCO

- Residentes del Barrio Independencia de la localidad de José León Suárez del partido de General San Martín.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Se incluirán en el estudio a las personas que cumplen con las siguientes características:

- Residentes del barrio Independencia de la localidad de José León Suárez del partido de General San Martín.
- Mayores de 18 años.
- Acepten participar voluntariamente del estudio

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Presenten limitaciones para comunicarse.
- Personas que no hablen español.
- Personas que presenten alguna patología psicológica que impida brindar información para responder el cuestionario.

CRITERIOS TEMPOROESPACIALES

La aplicación del instrumento de recolección de datos se realizará en el barrio Independencia de la localidad de José León Suárez del partido de General San Martín durante el período: septiembre 2019-diciembre del 2020.

CRITERIOS DE ELIMINACIÓN

Personas que no completen el 80% de la encuesta aplicada.

POBLACIÓN ACCESIBLE

Aquellos habitantes de la localidad mencionada, mayores de 18 años que acepten participar voluntariamente pidiéndole colaboración con la investigación tanto de sexo femenino como masculino.

4.2 VARIABLES EN ESTUDIO

VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN:

Rango de edad: Mayores de 18 años.

Género: femenino o masculino

Nivel de estudio: sin estudios, primaria completa o incompleta, secundaria completa o incompleta, técnico completo o incompleto, terciario completo o incompleto universitario completo o incompleto.

Lugar de nacimiento.

VARIABLE EN ESTUDIO

USO Y CONOCIMIENTO DE PLANTAS MEDICINALES

- Especies de plantas de mayor uso medicinal
- Conocimiento sobre las propiedades terapéuticas que la comunidad atribuye a las plantas medicinales usadas.
- Modo de consumo de las plantas o herbolarias medicinales utilizadas
- Modo de transmisión del conocimiento sobre el uso de plantas medicinales.
- Percepción de la población objeto de estudio sobre la efectividad de los tratamientos realizados con plantas medicinales.

4.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Las variables: usos y conocimiento sobre plantas medicinales se podrá caracterizar a través de cuatro (4) dimensiones y nueve (9) indicadores, que permitirán dar respuesta a las preguntas y objetivos de investigación formulados.

Dimensión 1. Especies de plantas medicinales más usadas

- Indicador 1. Nombre común de las plantas medicinales y partes usadas

Ítems del cuestionario y categoría de respuesta:

1. Uso o no de plantas medicinales para afecciones de la salud. (Respuesta dicotómica)

Código	Categoría
A	SI
B	NO

2. Nombre común de las plantas medicinales usadas

3. Parte de la planta medicinal usada

Código	Categoría
A	Raíz

B	Flor
C	Tallo
D	Hoja
E	Corteza
F	Fruto
G	Semilla
H	No sabe

● Indicador 2. Origen de las plantas usadas

Ítems del cuestionario:

4. Uso de productos derivados de plantas medicinales:

Código	Categoría
A	Jarabe
B	Cápsula
C	Crema
D	Extracto
E	Otro

5. Forma de adquisición de la planta usada:

Código	Categoría
A	Comprada
B	Cultivada en casa
C	Plantas silvestres recolectadas
D	De otro modo

Dimensión 2. Propiedades terapéuticas atribuidas

● Indicador 3. Finalidad del tratamiento

Ítem del cuestionario:

6. Casos en los que opta por el uso de las plantas medicinales:

Código	Categoría
A	Fines preventivos
B	Enfermedades menores
C	Enfermedades crónicas
D	Tratamiento complementario con medicina sintética
E	Otro

● Indicador 4. Acción terapéutica de las plantas usadas

Ítems del cuestionario:

7. Afecciones de salud para las que ha usado plantas medicinales:

Código	Categoría
A	Digestivas
B	Respiratorias
C	De la piel
D	Circulatorias
E	Nervios
F	Musculares
G	Sistema excretor
H	Sistema reproductivo
I	Otras

8. Acciones terapéuticas que conoce de las plantas medicinales usadas:

Código	Categoría
A	Analgésicos
B	Antiinflamatorios

C	Antipirético
D	Antioxidante
E	Carminativo
F	Diurético
G	Estimulante
H	Expectorante
I	Tranquilizante
J	Laxante
K	Cicatrizante
L	Otra

●Indicador 5. Percepción sobre la efectividad e inocuidad

Ítems del cuestionario:

9. Valoración sobre la efectividad del tratamiento con las plantas medicinales. Mejor (respuesta dicotómica).

Código	Categoría
A	SI
B	NO

10. Conocimiento sobre efectos negativos o secundarios de las plantas medicinales. (respuesta dicotómica).

Código	Categoría
A	SI
B	NO

11. Manifestación de reacciones adversas con el uso de plantas medicinales (respuesta dicotómica).

Código	Categoría
A	SI
B	NO

12. Cuáles efectos adversos o secundarios manifestaron. Pregunta abierta

Dimensión 3. Formas de uso

- Indicador 6. Métodos de preparación

Ítems del cuestionario:

13. Forma de consumo de las plantas medicinales:

Código	Categoría
A	Secas
B	Frescas

14. Preparaciones realizadas con las plantas medicinales usadas:

Código	Caracterización
A	Aceites
B	Emplasto
C	Cataplasma
D	Elixir
E	Decocción
F	Infusión
G	Tintura
H	Extracto alcohólico
I	Pomada
J	Jarabe
K	Otra

15. Uso de una planta o combinaciones.

Código	Categorización
A	Una
B	Dos o más

●Indicador 7. Administración y dosificación

Ítems del cuestionario:

16. Duración del tratamiento con plantas medicinales:

Código	Categorización
A	Días
B	Semanas
C	Meses
D	Años

17. Frecuencia en la administración del tratamiento con plantas medicinales:

Código	Categorización
A	Una vez al día
B	Dos veces al día
C	Tres veces al día
D	Sin una frecuencia específica

18. Vía o formas de administración de las preparaciones con plantas medicinales:

Código	Categorización
A	Oral
B	Tópica
C	Baños
D	Inhalatorias

Dimensión 4: Obtención y transmisión del conocimiento

● Indicador 8. Fuente de información

Ítems del cuestionario:

19. Obtención de información para el uso de las plantas medicinales:

Código	Categorización
A	Estudios
B	Libros
C	Un familiar
D	Recomendada por un conocido
E	Por tradición cultural

20. Búsqueda de información adicional o investigación antes del uso de plantas medicinales.

Código	Caracterización
A	Si
B	No
C	A veces

21. Fuentes a las que acude para obtener información:

Código	Caracterización
A	Revista o periódicos
B	Radio o televisión
C	Internet
D	Amigo o familiar
E	Farmacéutico
F	Medico profesional
G	Otro

● Indicador 9. Transmisión del conocimiento

Ítems del cuestionario:

22. Uso tradicional de las plantas medicinales para afecciones de la salud en la familia:

Código	Caracterización
A	Si
B	No
C	No sabe

23. Consideración sobre la importancia de continuar con el uso de plantas medicinales como tradición familiar:

Código	Caracterización
A	Si
B	No
C	No sabe

4.4 RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos y obtención de la información se aplicará un cuestionario a la población objeto de estudio pidiendo la colaboración de estos e informando que se respetará el anonimato.

El cuestionario consta de 23 preguntas de tipo: dicotómicas, selección simple, selección múltiple y abiertas.

4.5 ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Luego de recopilada la información se procederá a su clasificación, registro, tabulación y codificación para ser presentados ordenadamente como resultados.

Para la mayor comprensión de la información se aplicarán análisis cualitativos y técnicas estadísticas (cuantitativos). Dentro de las técnicas estadísticas se realizarán análisis descriptivos de la variable, tales como distribución de frecuencias, determinación de porcentajes para cada ítem, media aritmética, principalmente.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alcántara, I. 2019. Rol de Enfermería. [online] Idalia-ltup.blogspot.com. disponible en: <http://idalia-ltup.blogspot.com/2016/05/rol-de-enfermeria.html> [consultado el 25 septiembre 2019].

Alonso J., y Desmarchelier C. 2015. Plantas Medicinales Autóctonas de la Argentina. Bases Científicas para su aplicación en atención primaria de la salud. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Corpus Editorial y Distribuidora. 748 pp.

Bárbara Arias Toledo. Diversidad de usos, prácticas de recolección y diferencias según género y edad en el uso de plantas medicinales en Córdoba, Argentina. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de plantas medicinales y aromáticas*, 8(5), 389-401,2009.

Borges, A.M, Ceolin, T, Barbieri, RL, Heck, R: M. 2010. La inserción de las plantas medicinales en la práctica de enfermería: un creciente desafío; *Enfermería global*; n°18, Murcia http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412010000100019; consultado el 29 de octubre del 2019.

Cáceres M y Machaí M, 2001. Manual de uso de hierbas medicinales del Paraguay. Proyecto Paraguay Farmacopea Tradicional, Patrimonio Cultural y Estrategia de desarrollo. Fundación Celestina Pérez de Almada. Oficina regional de ciencias y tecnologías para América Latina y el caribe. Unesco. 72 pp.

García de Alba J., Ramírez B., Robles G., Zañudo J., Salcedo A., y García de Alba J. 2012. Conocimiento y uso de las plantas medicinales en la zona metropolitana de Guadalajara. *Desacatos*, No. 39, mayo-agosto. Pp 29-44

Golberg, D. 2015. La importancia actual de las hierbas medicinales. [Blog] Agroconsultora Plus. Available at: <http://www.agroconsultoraplus.com/curso-fitoterapia> [Access Ed 13 Nov. 2019].

Hurrel, J, Pochettino, J, Puentes. 2013. Del marco tradicional al escenario urbano: plantas ancestrales devenidas suplementos dietéticos en la conurbación; Buenos Aires, La Plata, Argentina; *Bol. Latinoam. Caribe Plant. Med. Aromat.* 12: 499-515.

Marta Ana Carballo, C, M. Cortada, A, B. Gadano. 2005. Riesgos y Beneficios en el consumo de plantas medicinales. *Revisión: Teoría* vol. 14 (2) 95-108.

Martínez D., Basurto F., Mendoza M., y Alvarado R. 2006. Plantas medicinales de cuatro mercados del estado de Puebla, México. *Boletín de la Sociedad Botánica de México*: 79:79-87 <https://www.redalyc.org/pdf/856/85650505.pdf>. Fecha de consulta: septiembre 2020.

Menéndez, E., 1994. La enfermedad y la curación ¿Qué es medicina tradicional?; *Alteridades*, 4(7), 71-83 pp

Organización Mundial de la Salud (OMS). 2002. Pautas Generales para las metodologías de investigación y Evaluación de la medicina tradicional. https://ops.org.bo/files/textocompleto/pi31763.pdf&ved=2aahUKEwjF6dv_2JsAhVEwFkK

HS5vCKoQFjAAegQ/AhAB&usg=AOvVaw2o98lAlu86feuLY4Eg1jVX&cshid=1601919778222. Fecha de consulta septiembre 2020

Palma, E, 1994, PLANTAS MEDICINALES DE LA RESERVA INDIO-MAIZ. Monografía de licenciatura, Universidad nacional autónoma, UNAN-León, León, Nicaragua

Pamplona Roger, J.D. 1997. ENCICLOPEDIA DE LAS PLANTAS MEDICINALES. Ed: Safeliz. BIBLIOTECA Educación Y SALUD. Madrid, España. Tomo 1 y 2

Pérez Irais Cosme.2008. EL USO DE LA PLANTAS MEDICINALES. Revista intercultural Trabajo escolar: Fragmentado. Pág. 23.

Pascual D., PérezY., Morales I, Castellano I. y González E. 2014. Algunas consideraciones sobre el surgimiento y evolución de la medicina natural y tradicional. MEDISAN:18(10);1467-1474.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001000019. Fecha de consulta: septiembre 2020

Prieto S., Garrido G., González J., y Molina J. 2004. Revista CENIC Ciencias Biológicas, Vol. 35, No. 1. Pág. 19-36. <https://www.redalyc.org/pdf/1812/181226086004.pdf>

Quevedo Walter; Radolovich, Leticia.2004. El conocimiento de las hierbas medicinales en los centros de salud.

Hernández, Roberto; Fernández, Carlos y Baptista Pilar (2006). Metodología de la Investigación. 4ta edición. Mc. Graw Hill Interamericana editores, S.A. de C.V. México. 705 pp.

Santillo H. 2001. Hierbas. La curación natural. Editorial Subhuti Dhramanada. Grupo editorial Tomo, S.A. de C.V. 585 pp.

Vergara Parra, A. 2013. Situación habitacional de los hogares y características de las viviendas en el barrio Independencia del partido de San Martín. Aportes para la gestión de políticas orientadas a mejorar los procesos de producción social del hábitat. Elaboración y confección muestra representativa. Documento-Informe. Universidad Nacional de Avellaneda (UNDAV) y Secretaría de Desarrollo Social de la Municipalidad del Partido de General San Martín, Buenos Aires.

6. ANEXOS

ENCUESTA

USO Y CONOCIMIENTO SOBRE PLANTAS MEDICINALES EN EL BARRIO INDEPENDENCIA, LOCALIDAD DE JOSÉ LEÓN SUÁREZ DE PARTIDO DE GENERAL SAN MARTÍN

FECHA:

A continuación, se le presentan una serie de preguntas a fin de que usted brinde información sobre el uso que hace y el conocimiento que posee sobre plantas medicinales que ha utilizado en el tratamiento de alguna afección de su salud, o de algún familiar o conocido.

No existen respuestas correctas o incorrectas. Se pide conteste de acuerdo a su experiencia personal. Los datos suministrados serán usados para la presentación de un trabajo de investigación, por lo que se pide su amable colaboración dando las respuestas relacionadas con su punto de vista y experiencia en el uso de plantas con fines terapéuticos

¡Muchísimas gracias por su amable colaboración!

DATOS DEL ENCUESTADO

PREGUNTAS

1. ¿Utiliza usted plantas medicinales cuando tiene alguna afección de su salud?

Sí _____ No _____

2. ¿Qué plantas medicinales ha usado recientemente o usa frecuentemente?

a. _____

b. _____

c. _____

d. _____

3. ¿Qué parte de la planta medicinal utilizó en cada caso?

Parte	a	b	c.	d	e.
	.	.		.	
Raíz					
Flor					
Tallo					
Hojas					
Cortez					
a					
Fruto					

semilla					
No sabe					

4. Usa otros productos derivados de plantas naturales para solucionar problemas de salud, tales como:

- Jarabe: _____
- Cápsulas: _____
- Crema: _____
- Extracto: _____
- Otro: _____

5. ¿Cómo adquirió la planta medicinal que usó?

- a. Comprada en tienda _____
- b. Cultivada en casa _____
- c. Plantas silvestres _____
- d. Otro modo _____

PROPIEDADES TERAPÉUTICAS DE LAS PLANTAS

6. En cuáles de los siguientes casos usted opta por el uso de plantas medicinales?

- Con fines preventivos de cuidar la salud y no enfermar
- Para tratamiento de enfermedades menores _____
- Para el tratamiento de enfermedades crónicas _____
- Como tratamiento complementario con medicinas sintéticas _____
- Otro _____

7. Indique para qué tipo de afecciones de la salud ha usado más frecuentemente plantas medicinales y cuáles?

Afecciones:

- Del sistema digestivo
- Respiratorias
- De la piel
- Circulatorias
- Nervios
- Musculares
- Del sistema excretor
- Del sistema reproductivo
- Otras _____

8. Indique qué acción terapéutica conoce de las plantas mencionadas?

- Analgésico _____ planta _____
- Antiinflamatorio _____ planta _____
- Antipirético _____ planta _____
- Antioxidante _____ planta _____
- Carminativas _____ planta _____
- Diuréticas _____ planta _____
- Estimulantes _____ planta _____
- Expectorante _____ planta _____
- Tranquilizante _____ planta _____
- Laxante _____ planta _____
- Cicatrizante _____ planta _____
- Otra _____

9. ¿En los casos en que usó plantas medicinales, su condición de salud mejoró?

Sí ___ No ___

10. ¿Conoce algunos efectos negativos por el uso de plantas medicinales? Menciónelos

Sí ____ No ____

11. ¿Tuvo alguna reacción adversa al usar las plantas medicinales como tratamiento?

Sí ____ No ____

12. Si la respuesta a la pregunta 4 es afirmativa, ¿indique con cuál planta y que le ocurrió?

MÉTODOS DE USO

13. ¿De qué manera Ud. consumió las plantas medicinales que indicó anteriormente?

- Secas ____
- Frescas ____
- Otro ____

14. ¿Realizó alguna preparación con las plantas medicinales utilizadas?

Preparaciones	a	B	c	d	e
Aceites					
Emplasto					
cataplasma					
Elixir					
Decocción					
Infusión					
Tintura					
Extractos alcohólicos					
Pomada					
Jarabe					

Otra forma					
------------	--	--	--	--	--

15. En su tratamiento Ud. usó una sola planta o combinar varias?

- Una _____
- Dos _____
- Más de 2 _____

16. Por cuánto tiempo Ud. administró el tratamiento?

Días _____ semanas _____ mes _____ Año _____

17. ¿Con qué frecuencia administra el tratamiento con plantas medicinales?

- Una vez al día _____
- Dos veces al día _____
- Tres veces al día _____
- Muchas veces al día _____
- Sin una frecuencia o control específico _____

18.Cuál fue la vía de administración de la preparación realizada con plantas medicinales?

- Oral _____
- Tópica o cutánea _____
- Baños _____
- Inhalatoria _____

Obtención y transmisión del conocimiento

19. ¿De dónde obtuvo la información del uso de las plantas con propiedades medicinales?

- Ha estudiado sobre el tema _____
- Ha leído libros _____
- No tiene conocimiento _____
- Le enseñó algún familiar _____
- Le recomendó un conocido _____
- Por tradición _____

20. ¿Ud. Investiga antes de hacer uso de una planta medicinal para mejorar de alguna afección de su salud?

Si ___ No ___ A Veces _____

21. ¿A cuáles fuentes acude principalmente para obtener información sobre plantas medicinales?

- Revistas / Periódico
- Radio / Televisión
- Internet
- Amigo /Vecino / familia
- Farmacéutico
- Médico profesional
- Otros: _____

22. En su familia se han usado tradicionalmente las plantas medicinales para tratamientos de diferentes trastornos de la salud?

Sí ___ No ___ No sabe _____

23. El uso de plantas medicinales lo considera una alternativa que debe continuar de generación en generación en su familia?

Sí ____ No ____ No sabe ____

¡MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!!!!