



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.  
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Jalisco, Estado de México. 7223898478*

RFC: ATI120618V12

**Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.**

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

**Año: VII**

**Número: Edición Especial**

**Artículo no.:47**

**Período: Febrero, 2020.**

**TÍTULO:** El uso de la medicina ancestral como alternativa al uso indebido de fármacos químicos.

**AUTORES:**

1. Máster. Mesías Elías Machado Maliza.
2. Máster. Lola Ximena Cangas Oña.
3. Estud. Kevin Daniel Jaya Baldeón.
4. Máster. Mónica del Rocío Mosquera Endara.

**RESUMEN:** El uso de fármacos químicos es una problemática de carácter global que afecta a países desarrollados como en vías de desarrollo. Los antibióticos constituyen uno de los principales medicamentos de mal uso con repercusiones ambientales graves; en Ecuador, el problema es mayor, existe escasa o nula regulación de autoconsumo. El objetivo de la investigación fue determinar la mala utilización y el daño que generan los antibióticos químicos en los usuarios, con el afán de reducir su abuso, evitando daños en la calidad de vida de las personas. La investigación es bibliográfica y de campo. En síntesis, el accionar de la medicina química es rápido y eficaz, generalmente los químicos usados curan dolencias, pero perjudican otros órganos sensibles de nuestro cuerpo.

**PALABRAS CLAVES:** Ciencias Médicas, Medicina Tradicional, enfermedad, fármacos, Ley.

**TITLE:** The use of ancestral medicine as an alternative to the indeed use of chemical drugs.

**AUTHORS:**

1. Master. Mesías Elías Machado Maliza.
2. Master. Lola Ximena Cangas Oña.
3. Stud. Kevin Daniel Jaya Baldeón.
4. Master. Mónica del Rocío Mosquera Endara.

**ABSTRACT:** The use of chemical drugs is a global problem that affects both developed and developing countries. Antibiotics are one of the main misused medicines with serious environmental repercussions; in Ecuador, the problem is greater, there is little or no regulation of self-consumption. The objective of the investigation was to determine the bad use and damage that chemical antibiotics generate in the users, with the eagerness to reduce its abuse, avoiding damages in the quality of life of the people. The research is bibliographic and field. In synthesis, the action of chemical medicine is fast and effective, generally the chemicals used cure ailments, but they damage other sensitive organs of our body.

**KEY WORDS:** Medical Sciences, traditional medicine, disease, drugs, law.

**INTRODUCCIÓN.**

El uso de la medicina ancestral como alternativa ante el uso indebido de fármacos químicos, en los últimos años ha aumentado, existe mucho el interés por probar medios alternativos para la cura de algunas enfermedades, tal es así que un número importante de pacientes se están volviendo más receptivos en cuanto a probar las medicinas natural y tradicional basada en plantas medicinales. Atendiendo a estas consideraciones, el organismo internacional del Sistema de Naciones Unidas impulsa la utilización de recursos de la medicina tradicional en los sistemas de salud.

La Medicina Natural y Tradicional tiene el propósito de prevenir y tratar las enfermedades a través de la activación de las propias capacidades o de los recursos biológicos naturales con que cuenta nuestro organismo, al mismo tiempo que armoniza a esta con la naturaleza.

### **DESARROLLO.**

Actualmente, el uso de los fármacos químicos es una problemática de carácter global que afecta tanto a países desarrollados como a países en vías de desarrollo, teniendo en consideración que los antibióticos constituyen uno de los principales medicamentos de mal uso con repercusiones ambientales más graves que otros fármacos.

Este problema tiene especial importancia en países subdesarrollados en donde la mortalidad por enfermedades de carácter crónico, ocupa los primeros lugares como consecuencia de su uso inadecuado. En el Ecuador es un problema aún mayor, debido a que existe escasa o nula regulación dentro del autoconsumo de estos últimos.

### **Antecedentes.**

La utilización de la llamada medicina natural en países de América Latina ha entrado en una nueva etapa. Existe el 90% de los individuos que a partir de los 65 años toman medicinas diarias, y casi la mitad de ellos consumen cinco o más fármacos, no es de sorprender que los adultos mayores presenten la mayor susceptibilidad a complicaciones por exceso de medicinas, interacciones medicamentosas graves e impedimentos cognitivos que afectan sus actividades cotidianas (Calderón et al., 2009).

Además del aumento del uso de medicamentos al envejecer, los cambios fisiológicos del cuerpo afectan la manera en que se absorben o metabolizan los fármacos. Actualmente, la medicina convencional representa una opción importante de repuesta ante las necesidades de atención a la salud

especialmente en adultos mayores en diferentes países de América Latina y el Caribe a pesar de su presencia subordinada en los sistemas oficiales de salud.

Esta participación ha sido reconocida por organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) de quienes han emanado intentos de apoyo y promoción de políticas dirigidas a ensayar formas distintas de articulación de esta medicina con los sistemas oficiales de salud, enfocadas primordialmente en la atención primaria de la misma. De igual forma, algunas organizaciones de la sociedad civil trabajan apoyando la medicina convencional a diferentes niveles en varios países de la región, y sin embargo, existen múltiples dificultades que impiden la consolidación de programas en medicina tradicional.

### **Definiciones conceptuales.**

La medicina convencional ha logrado grandes avances para el desarrollo y cuidado de la salud, tal es el caso de campañas de vacunación, control mujeres embarazadas, control antropométrico de niños y adultos mayores, medicamentos adecuados para tratar enfermedades crónicas, entre otros; el sistema de salud claramente se transformó pero el costo elevado para solventar todos esos gastos ha dejado al país con bajo presupuesto, por esta razón se ha considerado la implementación de técnicas de tratamiento a base de medicina alternativa principalmente la fitoterapia para tratar enfermedades crónico degenerativas y no complicadas.

### **La salud.**

Para la Organización Mundial de la Salud (2006), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es el bienestar biológico, psicológico, social y espiritual del individuo y de la comunidad.

También es la expresión individual y colectiva de calidad de vida y bienestar, y producto de las determinaciones sociales. Comprende el conjunto de condiciones biológicas, psicológicas, materiales, sociales y culturales, que tienen como determinantes, entre otros, la alimentación, la vivienda, el saneamiento básico, el medio ambiente, el trabajo, la renta, la educación, el transporte y el acceso a bienes y servicios esenciales.

La concepción de los pueblos indígenas respecto a la salud, está ligada una perspectiva integral del mundo, como consecuencia, se prefiere definir la salud en términos de un bienestar integral que incorpora, infaliblemente, la dimensión espiritual. De esta manera, el concepto de “salud integral” abarca, el bienestar biológico, el psicológico, el social y el espiritual del individuo y de su comunidad en condiciones de equidad. (Rojas, 2001 como se citó en IIDH, 2006).

Visto así, la salud de las poblaciones indígenas es una resultante de la integración de elementos fundamentales, como el acceso a la tierra, el nivel de participación en la sociedad nacional y la libertad para vivir su propia singularidad cultural en lo que respecta a su alimentación, vestimenta, vivienda, trabajo, educación y, especialmente, sus posibilidades de acceso, acorde al derecho que les asiste, a los servicios públicos de atención de la salud en condiciones de equidad y dignidad.

### **La medicina tradicional.**

En términos generales, se entiende por medicina tradicional como “el conjunto de todos los conocimientos teóricos y prácticos, explicables o no, utilizados para diagnóstico, prevención y supresión de trastornos físicos, mentales o sociales, basados exclusivamente en la experiencia y la observación y transmitidos verbalmente o por escrito de una generación a otra. Puede considerarse también como una firme amalgama de la práctica médica activa y la experiencia ancestral” (IIDH, OPS, 2006 como se citó en BVS, s.f.).

También refiere que la medicina tradicional es un sistema algo complejo de conocimientos, tradiciones, prácticas y creencias; porque dichos componentes se estructuran organizadamente a través de sus propios agentes, los cuales son los especialistas terapeutas, parteras, promotores, sobadores; que posee sus propios métodos de diagnóstico y tratamiento, además de sus propios recursos terapéuticos como lo son las plantas medicinales, animales, minerales y porque existe población que confía en ella, lo solicita y los practica (BVS, s.f.).

Por su parte, Rojas et al. (2013) manifiestan: existe alguna evidencia de que los tratamientos homeopáticos son más efectivos que el placebo; sin embargo, la fuerza de tal evidencia es débil debido a la baja calidad metodológica de los ensayos. Aquellos estudios de más alta calidad metodológica exhiben con mayor probabilidad resultados negativos. Se necesitan estudios adicionales de elevada calidad para confirmar estos resultados (Cucherat et al., 2000 como se citó en Rojas et al., 2013).

Como se puede notar, también existen teorías contrapuestas al uso de la medicina natural, pues consideran que no tiene los mismos efectos positivos que los fármacos y que sus beneficios no han sido debidamente comprobados.

### **La Medicina Química o Convencional.**

Es la medicina científica, la que se estudia en las universidades y cuyo paradigma básico se funda en las relaciones causa efecto lineal entre las carencias, los microorganismos, los procesos orgánicos y los factores relacionados con el ambiente y el desarrollo de la enfermedad y por tanto su curación. La medicina convencional se apoya en la farmacopea química para sus tratamientos, en los recursos de la cirugía biológica, el empleo de instalaciones hospitalarias y los equipamientos e instrumental específico (OPS, 2006 como se citó en Omonte, 2013).

Esta medicina se asume como universalmente válida en todas las circunstancias sociales posibles; basada en ese hecho, se hegemoniza como el centro de la organización de los servicios de salud. En razón de sus éxitos científicos, se ha extendido como enfoque rector de las políticas de salud de la mayoría de los gobiernos.

Existen estudios que el uso excesivo de la medicina convencional puede acarrear resultados funestos, tal es así que: El daño asociado al uso de fármacos en Chile es una realidad, su frecuencia impacta fuertemente al sistema y sus resultados, tanto en ocupación de camas como en aspectos financieros (Callao, Favereau, Miranda & Aceitón, 2019)

### **Automedicación.**

La automedicación es parte del autocuidado realizado por los seres humanos desde el inicio del uso de medicamentos en la atención de la salud. En el pasado dicha acción se llevaba a cabo a través de cuidados personales, uso de hierbas u otro tipo de terapéuticas con el fin de aliviar síntomas o de curar ciertas patologías. Tal conocimiento empírico se transmitía.

La automedicación es la utilización de medicamentos por iniciativa propia sin ninguna intervención por parte del médico, ni en el diagnóstico de la enfermedad, ni en la prescripción o supervisión del tratamiento. Los medicamentos más demandados para automedicación son: analgésicos, antibióticos, antisépticos tópicos, suplementos vitamínicos y minerales, antigripales, antitusígenos, digestivos, laxantes, antiácidos y anti flatulentos (Hermoza et al., 2016).

La actitud y práctica de uso irracional de medicamentos se constituye en un instrumento explorador de un problema (causa) del comportamiento humano, perturbador de la salud pública, asociado a un efecto (respuesta) individual o colectivo (Tobón et al., 2018).

La automedicación es un tema de interés universal y muy común en nuestra sociedad. Aunque la administración adecuada de medicamentos tiene el potencial de conferir beneficios, también pueden ocasionar problemas en la salud de la población. Esta práctica podría generar una identificación inadecuada del problema de salud, debido a elección, uso y administración incorrectos del medicamento, así como dependencia, reacciones adversas y asociaciones peligrosas en pacientes en riesgo (Pillaca & Carrión, 2016).

De lo manifestado se colige que la automedicación constituye una problemática, por tal razón “El Ministerio de Salud Pública de Ecuador (2013), recomienda evitar la automedicación, a fin de prevenir complicaciones y el riesgo de mortalidad”.

### **Empleo de las plantas medicinales en la salud.**

Partamos de que la medicina tradicional es practicada desde hace miles de años, sus conocimientos empíricos se encontraban relacionados a sus prácticas culturales y religiosas, costumbres que se relacionaban con la cura de enfermedades.

Los pueblos indígenas hicieron aportes significativos a la medicina convencional, los casos del aprovechamiento de la quinina, del curare, la zarzaparrilla, el guayaco, la coca, entre otras sustancias y plantas medicinales. Los sistemas de salud convencionales se han beneficiado de esos conocimientos (Castillero, 2018).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha estado promoviendo la utilización apropiada de los sistemas de medicina tradicional como parte de los programas de Atención Primaria de Salud (APS), que comprende, entre otras terapias, el empleo de plantas medicinales. Uno de los retos a superar en este sentido está relacionado con los problemas a la hora de asegurar la calidad y el uso correcto de las plantas medicinales y productos que se derivan de ellas y una de las formas de contribuir en esto es con la provisión de información (González et al., 2016).

Según Giraldo (2000), el uso de plantas medicinales como terapéutica curativa resulta del conocimiento del medio ecológico, de la capacidad simbólica que se tiene para volver al medio, el escenario cultural, así como del intercambio de saberes y remedios debido a los procesos históricos y a los contactos culturales.

Dentro de la investigación, sobre el uso de plantas medicinales, no se puede dejar de lado la utilización de la marihuana como alternativa para mitigar ciertos dolores en personas mayores, su consumo con estos fines ha sido causa de mucha polémica, especialmente en países en vías de desarrollo.

Estados Unidos considera a la marihuana como una droga, lo cual significa que no tiene ningún tipo de efecto beneficioso sobre la salud, no se han podido hacer investigaciones sobre el uso medicinal de la planta en este país; sin embargo, estudios en Israel y otros países demuestran que algunas enfermedades que afectan a las personas mayores podrían ser mejoradas con el uso de la marihuana.

Entre ellas están el glaucoma, el Parkinson y la falta de apetito producida por el cáncer y el SIDA.

Una reciente publicación reportó que los síntomas de la esclerosis lateral amiotrófica (ALS) pueden aliviarse con el uso de la marihuana. Otros estudios indican que la marihuana podría jugar un papel importante en aliviar los síntomas del síndrome de estrés post traumático (Huerta, 2014).

### **Elementos normativos.**

La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva.

La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional (Art. 32, Asamblea Constituyente, 2008).

En concordancia con lo dispuesto en nuestra Constitución, el Reglamento a la Ley orgánica de la Salud al respecto manifiesta: “De la conformación y organización de la red. - La conformación y organización de la red plural de prestadores, de la cual forman parte los proveedores públicos, privados y los de medicina tradicional y alternativa, responderán al modelo de atención consagrado en la ley y a los protocolos de las acciones y prestaciones definidas en el Plan Integral de Salud. Las áreas de salud constituyen la base a la que se articularán las instituciones y las unidades locales de acuerdo a sus responsabilidades y capacidad resolutive” (Art. 13, Constitución de la República, 2003).

Terapias Alternativas Integrales o Completas. - Son las que tienen por objeto el uso de sistemas integrales con el fin de reponer el cuerpo físico, mental y espiritual para prevenir y tratar enfermedades (Art. 3, Ministerio de Salud Pública, 2016).

Al respecto, la Ley Orgánica de Salud manifiesta “La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e intransigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables” (Art. 3, Congreso Nacional del Ecuador, 2006).

Guía de medicina Natural, sus propiedades curativas y la enseñanza del daño que produce un producto fármaco.



Cannabis Medicinal. Cannabis sativa.

**Nombres Comunes:** Marihuana.

Los usos potencialmente beneficiosos pueden verse en muchas enfermedades, debido a que casi todos los órganos y sistemas tienen sitios para que pueda ejercer su efecto por la acción de los principios activos de la planta (cannabinoides).

- Enfermedades que afectan el sistema inmunitario, entre ellas: VIH/Sida.
- Esclerosis múltiple (EM), que causa la pérdida gradual del control muscular.
- Inflamación.
- Dolor.
- Convulsiones.
- Trastornos por el consumo de drogas.
- Trastornos mentales.

Los extractos de marihuana pueden ayudar a destruir ciertas células cancerosas y reducir el tamaño de otras.



**ACHIRA.** (*Canna indica*, también citada como *Canna edulis*) Familia: Cannaceae

**Nombres comunes:** achira, achira sisa, atcera.

**Partes utilizables:** raíz, rizoma, hojas.

**Usos medicinales:** diurético, emoliente, antiinflamatorio (para uso externo). Nutricionales: alto contenido de carbohidratos, fácilmente digerible.

**Dosis:** 1 cucharada de la raíz por cada 2 tazas de agua o lo suficiente para hacer una bebida viscosa. Se puede aplicar la raíz en cataplasma como emoliente. Las hojas y la savia de la flor se pueden usar para procesos inflamatorios (uso tópico). Para comer, se la puede cocinar u hornear como papa; también se la consigue en forma de harina.

**Contraindicación:** por su contenido en almidón y azúcar debe usarse con precaución en pacientes diabéticos. También debe usarse con precaución en embarazo, por su propiedad diurética.



**AJENJO.** (*Artemisia sodiroi*; *Artemisia absinthium*); Familia: Asteraceae

**Nombres comunes:** ajenjo, ajenjo mayor, ajinjo

**Partes utilizables:** hojas, copos florecientes.

**Usos medicinales:** se lo utiliza para problemas digestivos como dolor gástrico, falta de apetito, acidez, flatulencia, también como antihelmíntico, antiséptico, febrífugo. Sirve para alivio de los dolores de parto y es usado para controlar el exceso de colesterol en la sangre.

**Dosis:** 1 o 2 cucharaditas de ajeno correspondientes a 10-20 gramos de la planta por litro de agua de infusión, se le puede añadir una cucharada de menta o anís; tomar 1 o 2 tazas diarias antes de las comidas, no más de 4 días. Las hojas en infusión disminuyen los dolores del parto (½ taza una sola toma).

**Contraindicación:** embarazo (se puede usar con precaución para los dolores en labor de parto), lactancia, epilepsia, úlceras gástricas e intestinales, colon irritable. El aceite puro es un potente veneno; el uso excesivo de la planta puede causar envenenamientos.



**AJÍ.** (*Capsicum annum*, *Capsicum pubescens* y otras especies) Familia: Solanaceae

**Nombres comunes:** ají rocoto, pimiento, uchu (kichwa).

**Partes utilizables:** hojas, frutos y semillas.

**Usos medicinales:** el ají en polvo es utilizado como estimulante y para mejorar las defensas al inicio de infecciones respiratorias, digestivo, irritante, sialagogo.

**Usos nutricionales:** en cantidades pequeñas, estimula el apetito; es un condimento picante.

**Dosis:** infusión suave de ¼ a 1 cucharadita de ají en polvo, por taza de agua hirviendo, si lo ingiere, hágalo una cucharita a la vez, (a tolerancia) hasta por 3 veces al día, en un máximo de 4 días seguidos.

Las hojas y el fruto son usados por las comunidades para limpiar el mal aire (la forma de usarlo corresponde a los hombres y mujeres de sabiduría).

**Contraindicación:** el uso excesivo puede ocasionar inflamación del aparato gastrointestinal, no recomendado en niños.



**AJO.** (*Allium sativum*) Familia: Alliaceae

**Nombres comunes:** ajo, cebolla jíbara.

**Partes utilizables:** bulbo pelado.

**Usos medicinales:** muy utilizado en infecciones del sistema respiratorio como expectorante; posee acción diaforética, diurética, estimulante, antiséptica, vermífuga.

**Uso nutricional:** el ajo cortado finamente es utilizado para dar sabor. Su consumo rutinario ayuda a la digestión y mantiene la mucosa del intestino sano.

**Dosis:** se prepara en decocción con agua o con leche: se hierven dos dientes de ajo y se endulzan con panela; se bebe un vaso por las noches. Pueden ser molidos y tomado como jugo, en este caso tomar 1 cucharadita diluida en agua, 2 o 3 veces al día. Como refresco: 1 diente de ajo picado, 3 hojas de ajeno (*Artemisa sodiroi*)

**Contraindicación:** algunas personas pueden presentar reacciones alérgicas o irritación gástrica. Debido a sus propiedades anticoagulantes, se recomienda disminuir su uso al menos dos semanas previas a cualquier intervención quirúrgica.



**ALFALFA.** (Medicago sativa) Familia: Fabaceae

**Nombres comunes:** alfalfa, mielga, mielgo.

**Partes utilizables:** las hojas, germinados.

**Usos medicinales:** tónico, aperitivo, diurético. Tomado regularmente mejora la cicatrización de úlceras pépticas y es complemento en tratamiento de la anemia. La flor aumenta las contracciones del parto.

**Usos nutricionales:** fuente importante de proteína vegetal, rica en vitaminas A, K y C, hierro, calcio, vitaminas del complejo B.

**Dosis:** en forma de infusión se la puede utilizar conjuntamente con menta. Para obtener beneficios máximos, se lo puede beber en jugo. Los germinados de alfalfa son buen complemento de ensaladas. Las hojas se pueden usar en sopas.

**Contraindicación:** precaución en personas que tomen anticoagulantes, y alérgicas a leguminosas. Las semillas de esta planta deben ser evitadas durante el embarazo.



**ANÍS.** (*Pimpinella anisum*) Familia: Apiaceae

**Nombres comunes:** anís, anís verde o anís de pan.

**Partes utilizables:** las semillas.

**Usos medicinales:** favorece la digestión, mejora el apetito, alivia la náusea, los cólicos, las flatulencias y los cólicos infantiles. Expectorante, estimulante, tónico.

**Uso alimenticio:** el anís es frecuentemente utilizado como ingrediente agregado de sabor en la preparación de postres, tortas y pan.

**Dosis:** la infusión de anís ayuda a aliviar cólicos, espasmos estomacales (carminativo). La decocción se prepara al hervir 1 cucharadita de semillas en ½ litro de leche durante 5-10 minutos. Se debe tomar caliente y removiendo continuamente para que no se quede en el fondo de la taza su esencia (Forés). Es muy valioso contra la tos fuerte y seca con expectoración difícil, así como con problemas respiratorios asociados con la gripe.

**Contraindicación:** El uso frecuente puede ocasionar inflamación del tracto gastrointestinal.



**ANÍS ESTRELLADO.** (*Illicium anisatum*); Familia: Magnoliaceae

**Nombres comunes:** anís estrellado.

**Partes utilizables:** las semillas.

**Usos medicinales:** carminativo, estimulante, estomático, mejora el apetito, antiinflamatorio

**Uso alimenticio:** el anís es frecuentemente utilizado como ingrediente agregado de sabor.

**Dosis:** se utiliza para el tratamiento de cólicos causados por el frío, para ello se prepara una infusión en 1 litro de agua, combinando 5 o 6 estrellas de anís y 1 cucharadita de anís de pan, la raíz de una cebolla blanca y una cebolla colorada, 4 semillas de cilantro seco, 3 cucharadas de azúcar morena y ½ cucharadita de sal. Tomar por 3 días, hasta 3 vasos al día.

**Contraindicación:** el uso excesivo puede ocasionar inflamación del tracto gastrointestinal.



**ATACO.** (*Amaranthus caudatus*) Familia: Amaranthaceae

**Nombres comunes:** ataco, ataku, sankurachi, sangorache, sangoracha.

**Partes utilizables:** las hojas y flores.

**Usos medicinales:** astringente, en irritaciones de la boca y garganta, en menstruaciones excesivas, purificador de la sangre, en infecciones urinarias y en tratamiento de la diarrea.

**Alimenticio:** complemento alimenticio rico en vitaminas A, C y complejo B (utilizado en la colada morada).

**Dosis:** 1 cucharadita de la planta por taza de agua hirviendo, se puede tomar 1-2 tazas al día por 7 días seguidos. Para afecciones de la boca se puede usar de forma tópica, junto con manzanilla o en enjuagues y en gárgaras 3 veces al día por unos 5 días.

**Contraindicación:** el uso prolongado puede ocasionar inflamación del tracto gastrointestinal.



**Boldo.** (Peumus boldus) Familia: Monimiaceae

**Nombres comunes:** boldo.

**Partes utilizables:** las hojas, las frutas.

**Usos medicinales:** tónico activador de la función hepática, estimulan- te ligero de la digestión (para indigestión), calmante, previene el insomnio, se usa contra inflamaciones genitourinarias, elimina el exceso de líquidos y toxinas.

**Dosis:** hacer una infusión (no dejar reposar más de 5 minutos) con ½ cucharadita de hojas molidas por taza de agua; se puede tomar máximo una pequeña copa en cada comida. Es posible potenciar las cualidades medicinales del boldo si se lo combina con otras hierbas como menta o manzanilla. Las frutas aromáticas se comen crudas; en otros países se las prepara como bebida dulce.

**Contraindicación:** en embarazo, lactancia, problemas hepáticos graves y problemas de coagulación. El uso excesivo (más de tres veces al día) o prolongado (más de 15 días continuos), o cocinar las hojas por demasiado tiempo puede ocasionar intoxicaciones. No se debe tomar por más de dos semanas.



**BORRAJA.** Familia: Boraginaceae

**Nombres comunes:** borraja, borrago.

**Partes utilizables:** hojas tiernas, flores y semillas

**Usos medicinales:** diurética, febrífuga, diaforética, tónica (en especial para períodos de convalecencia), calmante, galactagoga, emenagoga, calma las tos. Eficaz para extraer venenos (picadura de abeja) cuando se usa de forma tónica, antiinflamatoria, coadyuvante para tratar la conjuntivitis.

**Dosis:** para infecciones respiratorias, en infusión utilizar 1 cucharadita de flores, o bien, 2-3 cucharaditas de hojas con media taza de agua hirviendo, dejar reposar por 5 minutos y tomar 3 veces al día, por 7 días. Para el tratamiento de la gripe en niños se puede machacar 1 rama de borraja, 1 rama de ortiga blanca 1 cuchara de pepas de melón, luego hervir 1 litro de agua y colocar las plantas molidas a infusión por 10 minutos. Tomar un vaso pequeño, 2-3 veces al día, por 6 días.

**Contraindicación:** en el embarazo, por su contenido en alcaloides, no se aconseja el consumo frecuente de borraja.



**CANELA.** (*Cinnamomum zeylanicum*) Familia: Lauraceae

**Nombres:** canela, árbol de la canela, canelo.

**Partes utilizables:** corteza (seca del interior de los brotes).

**Usos medicinales:** carminativa, astringente, antiséptica, útil en el tratamiento de las diarreas. Actividades antimicrobianas, de regulación de los niveles de glucosa en sangre y de reducción de los niveles de colesterol y triglicéridos y relajante.

**Alimenticio:** rica en vitamina A, magnesio, vitaminas del complejo B, zinc. Se utiliza en polvo como especia o condimento para preparaciones dulces, tortas, coladas, compotas de frutas, etc.

**Dosis:** se utiliza la corteza en pedazos o en polvo  $\frac{1}{2}$  o 1 cucharadita, en infusión por 1 taza de agua hirviendo, de 2-3 vasos al día.

**Contraindicación:** algunas personas pueden desarrollar alergias y dermatitis, por lo que es recomendable su consumo en pequeñas cantidades, inicialmente en personas que no hayan tenido contacto con esta especie. Las personas con alergias conocidas deben evitarla. El uso crónico de esta planta puede causar inflamación bucal. No tomar de forma rutinaria en el embarazo.



**CEBADA.** (*Hordeum vulgare*) Familia: Poaceae

**Nombres comunes:** cebada.

**Partes utilizables:** semillas.

**Usos medicinales:** es recomendable para el tratamiento de problemas gastrointestinales como vómitos y diarreas. Es antiespasmódica, purificadora, digestiva, antifebril, cicatrizante; sirve para curar problemas a nivel de las encías.

**Alimenticio:** se usa en alimentos salados y dulces como la sopa y colada de arroz de cebada, tortillas, pasteles, coladas con harina de cebada. También se consume tradicionalmente como ‘máchica’, sobre todo en el desayuno.

**Dosis:** se la puede usar como horchata de cebada, resulta útil como hidratante en el tratamiento de personas con vómito y diarrea, especialmente en niños y ancianos. Puede prepararse con zanahoria cocida, sal y azúcar morena, de esta manera se reemplaza en forma casera al suero oral.

**Contraindicación:** algunas personas desarrollan alergias o hipersensibilidad a la harina de cebada o cerveza, por lo que se deben evitar estos productos.



**CEBOLLA.** Familia: Liliaceae

**Nombres:** cebolla colorada o paiteña, cebolla perla, cebolla blanca.

**Partes utilizables:** parte blanca del tallo, bulbos y raíces.

**Usos medicinales:** antihelmíntica, antiséptica, antiespasmódica, carminativa, diurética, expectorante, estomática, tónica, mejora la función hepática, disminuye la presión sanguínea.

**Alimenticio:** su uso en la cocina es muy variado (ensaladas, sopas etc.)

**Dosis:** como expectorante, se puede preparar como jarabe, que se puede tomar como complemento del tratamiento de afecciones que presenten tos profusa: se mezcla la cebolla, rábano, papa nabo, Se deja reposar los ingredientes durante la noche y luego se los mezcla con miel de abeja. Tomar 1 cucharadita cada 6 - 8 horas, para aliviar los accesos de tos, hasta que desaparezcan las molestias, no más de 5 días.

**Métodos.**

La presente investigación está inmersa en el paradigma de la teoría crítica. El tipo de investigación que se aplicó en el presente trabajo es el correlacional, puesto que se va a relacionar con las variables planteadas. Utilizando un diseño transversal para caracterizar momentos específicos en los fenómenos. Su propósito es recolectar datos, describir variables y analizar incidencias e interrelación en un momento dado.

**Modalidad y tipo de la investigación.**

Los métodos que se aplicaron fueron el cuali-cuantitativo, se enfoca en la descomposición de un todo, desvinculando en varias partes o elementos para determinar las causas, la naturaleza y los efectos de la investigación. Las técnicas e instrumentos de la investigación fueron la bibliográfica y la documental. El método Deductivo - Inductivo: Este método científico permitió estudiar las diferentes etapas, la evolución tanto de la medicina química como de la medicina natural, sus beneficios y uso. El método Analítico-Sintético: Estudió los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio de cada una de sus partes con el fin de estudiarlas en forma individual y luego de forma holística e integral para observar causas, naturaleza y efectos, lo que permitió realizar una valoración del objeto de transformación y mediante un análisis general determinar que es obligación del estado garantizar el Derecho a la Salud, sin embargo es potestad de sus habitantes elegir el tipo de medicina a usar en la mitigación de sus dolencias.

**Resultados.**

El trabajo investigativo pretende incentivar a los estudiantes, docentes y personal administrativo de “UNIANDÉS” Riobamba, hacer uso de un medio alternativo en la mitigación de dolencias comunes, cambiando la utilización de medicamentos tradicionales químicos por medicina natural, previniendo de esta manera la mala práctica de la automedicación descontrolada, que conlleva a trastornos que

con el pasar del tiempo afectan su salud. Con la elaboración y socialización de una Guía de Medicina Natural, en la que consta las propiedades curativas de ciertas plantas medicinales, se concientizó a los participantes sobre las consecuencias que acarrearán el mal uso y abuso de medicamentos químicos; así como las ventajas del uso de la medicina natural, la cual abarca todos los campos de la salud y proporciona soluciones a las causas de diversas enfermedades, beneficiando tanto a los estudiantes, docentes, personal administrativo de UNIANDES Riobamba, y comunidad en general.

### **Discusión.**

Es obligación del Estado garantizar la salud, para lo cual impulsa políticas económicas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, con la finalidad de fortalecer los derechos de sus ciudadanos; sin embargo, existe escaso impulso en la socialización de uso de medicamentos naturales. El valor de una consulta médica sumado al alto costo de los fármacos químicos, obliga muchas veces a la automedicación de las personas, quienes directamente de manera inconsciente son causantes de futuras alteraciones y deterioro en su salud.

La preferencia entre el tratamiento convencional y el tratamiento con plantas medicinales en búsqueda de alivio y cura para diversas dolencias, tiene estrecha relación con la economía personal; pocos son los profesionales de la salud que están conscientes de esta problemática, razón por la cual han implementado en el tratamiento de sus pacientes el uso de la medicina natural, sin dejar de lado la medicina química, que debe ser utilizada por prescripción médica y control de un profesional de la salud.

### **CONCLUSIONES.**

La automedicación causa preocupación porque no se tiene ninguna o escasa vigilancia ni control de esa práctica por parte de las autoridades de salud. Esto puede tener graves consecuencias para la idoneidad del tratamiento y la atención del paciente.

La medicina natural o tradicional ha sido utilizada durante siglos antes de que apareciera la ciencia, se vale fundamentalmente de elementos orgánicos como plantas, raíces, entre otras, de las cuales se preparan brebajes, pastillas, lociones y una amplia diversidad de productos para curar distintas enfermedades, utilizando nuestros propios recursos, sin necesidad de fármacos compuesto de productos químicos; Lo que proviene de la naturaleza no es nocivo para nuestro cuerpo ayuda a combatir el problema y no compromete o perjudica nuestro organismo, su accionar aunque es lento es seguro.

La medicina química su accionar es rápido y eficaz, generalmente los químicos usados curan una dolencia, pero perjudican otros órganos sensibles de nuestro cuerpo, por lo que su constante uso no es recomendable.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

1. Asamblea Constituyente. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Registro Suplemento Oficial. Recuperado de: [https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp\\_ecu-int-text-const.pdf](https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp_ecu-int-text-const.pdf)
2. Biblioteca Virtual en Salud -BVS. (s.f.) Medicina Tradicional Indígena, Afrodescendiente, y de la diversidad étnica de las Américas. Recuperado de: <http://mtci.bvsalud.org/medicina-tradicional-indigena-afrodescendiente-y-de-la-diversidad-etnica-de-las-americas/>
3. Calderón, M.A., Castaño, L.M., Gómez, M.M. & Rojas, D.N. (diciembre de 2009). La automedicación: una costumbre sin control adecuado, que atenta contra la salud y la calidad de vida de los ciudadanos. Repositorio de Universidad Nacional Abierta y a Distancia Tecnología en Regencia de Farmacia. Recuperado de: <https://repository.unad.edu.co/bitstream/10596/1701/1/2009-09T-05.pdf>

4. Callao, J.F., Favereau, R., Miranda, R. & Aceitón, C. (2019). Daño asociado al uso de medicamentos en hospitales chilenos: análisis de prevalencia 2010-2017. *Revista médica de Chile*, 147(4), pp.416-425. Recuperado de:  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872019000400416](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872019000400416)
5. Castellero, O. (diciembre de 2018). Las 50 mejores plantas medicinales, sus efectos y contraindicaciones. *Medicina y salud. Psicología y mente*. Recuperado de:  
<https://psicologiaymente.com/salud/plantas-medicinales>
6. Congreso Nacional del Ecuador. (2006). Ley Orgánica de la Salud. Quito: Registro oficial Suplemento 423. Recuperado de: <http://www.fao.org/faolex/results/details/es/c/LEX-FAOC154951/>
7. Constitución de la República (2003). Reglamento a la Ley Orgánica del Sistema Nacional de Salud. Decreto Ejecutivo 3611. Recuperado de:  
[http://www.donaciontrasplante.gob.ec/indot/lotaip/mayo\\_2015/a2/Reglamento%20Ley%20Organica%20del%20Sistema%20Nacional%20de%20Salud.pdf](http://www.donaciontrasplante.gob.ec/indot/lotaip/mayo_2015/a2/Reglamento%20Ley%20Organica%20del%20Sistema%20Nacional%20de%20Salud.pdf)
8. Giraldo, C. (2000). Medicina Tradicional de la mujer inga. *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*, 24(90), pp.5-14.
9. González, M.C., Urioste, V. & López, R. (2016). Base de datos SIPMED sobre plantas medicinales desarrollada por Bolivia y Cuba. *Revista Cubana de Farmacia*, 50(2).
10. Hermoza, R., Loza, C., Rodríguez, D., Arellano, C. & Hermoza, V. (2016). Automedicación en un distrito de Lima Metropolitana, Perú. *Revista Médica Herediana*, 27(1), pp.15-21. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X2016000100003](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2016000100003)

11. Huerta, E. (2014). ¿Sabías que algunas infecciones pueden causar cáncer? AARP. Recuperado de: <https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2014/infecciones-pueden-causar-cancer.html>
12. Instituto Interamericano de Derechos Humanos- IIDH. (2006). Campaña educativa sobre derechos humanos y derechos indígenas, salud indígena y derechos humanos: manual de contenidos. Recuperado de: <https://www.iidh.ed.cr/IIDH/media/2089/campa%C3%B1a-educativa-salud-indigena-2008.pdf>
13. Ministerio de Salud Pública (2016). Acuerdos 00000037, Normativa para el ejercicio de las terapias alternativas. Quito: Registro Oficial 755.
14. Ministerio de Salud Pública. (8 de octubre de 2013). Automedicación puede agravar las enfermedades. Gobierno de la República del Ecuador. Recuperado de: <https://www.salud.gob.ec/automedicacion-puede-agravar-las-enfermedades/>
15. Omonte, G. (2013). Propuesta de Intervención: Aplicación del enfoque de salud intercultural en los servicios de primer nivel. Red 01 Trinidad, 2013. Sedes Beni. Trabajo de Unidad de Post-Grado. Universidad Mayor de San Andrés. Recuperado de: <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/08/909268/aplicacion-del-enfoque-de-salud-intercultural-en-los-servicios-pei0bKj.pdf>
16. Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. *Documentos básicos, suplemento de la 45ª edición*. Recuperado de: [https://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)
17. Pillaca, M.L. & Carrión, K. (2016). Automedicación en personas adultas que acuden a boticas del distrito Jesús de Nazareno, Ayacucho 2015. *An Fac med.*, 27(4), pp. 387-392. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v77n4/a11v77n4.pdf>

18. Rojas, F., Silva, L.C., Sansó, F.J. & Alonso, P. (2013). El debate sobre la Medicina Natural y Tradicional y sus implicaciones para la salud pública. *Revista Cubana de Salud Pública*, 39(1).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662013000100010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662013000100010)
19. Tobón, F.A., Montoya, S. & Orrego, M.A. (2018). Automedicación familiar, un problema de salud pública. *Elsevier, Educación Médica*, 19(2), pp.122-127. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-avance-automedicacion-familiar-un-problema-salud-S1575181317300505>

#### **DATOS DE LOS AUTORES.**

1. **Mesías Elías Machado Maliza.** Magister en Derecho Penal y Criminología. Docente de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Sede Riobamba – Ecuador. E-mail: [ur.mesiasmachado@uniandes.edu.ec](mailto:ur.mesiasmachado@uniandes.edu.ec)
2. **Lola Ximena Cangas Oña.** Magister en Educación a Distancia y Abierta. Docente de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Sede Riobamba – Ecuador. E-mail: [ur.lolacangas@uniandes.edu.ec](mailto:ur.lolacangas@uniandes.edu.ec)
3. **Kevin Daniel Jaya Baldeón.** Estudiante de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Sede Riobamba – Ecuador. E-mail: [ur.jaya kevin@uniandes.edu.ec](mailto:ur.jaya kevin@uniandes.edu.ec)
4. **Mónica Del Rocío Mosquera Endara.** Magister en Derecho Civil y Procesal Civil. Docente de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, UNIANDES, Sede Riobamba – Ecuador. E-mail: [ur.monicamosquera@uniandes.edu.ec](mailto:ur.monicamosquera@uniandes.edu.ec)

**RECIBIDO:** 10 de enero del 2020.

**APROBADO:** 20 de enero del 2020.