

Raíces Huarpes

Uso medicinal de plantas en la comunidad
de Lagunas del Rosario, Mendoza, Argentina



Raíces Huarpes

Uso medicinal de plantas en la comunidad
de Lagunas del Rosario, Mendoza, Argentina

Raíces Huarpes: Uso medicinal de plantas en la comunidad
de Lagunas del Rosario, Mendoza, Argentina
María Cecilia Montani y Cecilia Vega Riveros (Eds.)
1ª Ed. - San Juan: Universidad Nacional de San Juan, 2010
96 pp.; 21x17,5 cm.

ISBN 978-950-605-619-3

Datos de contacto

cemontani@yahoo.com

ceci_bio02@yahoo.com.ar

RAÍCES HUARPES

Uso medicinal de plantas en la comunidad de Lagunas del Rosario



Universidad Nacional de San Juan
Facultad de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales
Departamento de Biología

Este libro se realizó en el marco del proyecto de extensión "Diversidad biológica y cultural: el uso medicinal de las plantas en la comunidad Huarpe de Lagunas del Rosario, departamento Lavalle (Mendoza, Argentina)".
Secretaría de Extensión Universitaria (CONEX), Universidad Nacional de San Juan.

El equipo de trabajo para la publicación de este libro está formado por: M. Cecilia Montani, Cecilia Vega Riveros, Yanina A. Ribas, Ulf O. T. Karlin, Mariángeles Gaviorno, Martín A. Hadad, Pablo Meglioli, Marisel Inojosa, Carolina Ordóñez y Oscar Damiani.

Diseño Gráfico: Alejandra Trigo
Ilustraciones de plantas: SAM y Andrea Abarca
Ilustraciones de caricaturas: Lorena Moreno
Foto de la portada: Esteban Tapella
Editores: María Cecilia Montani y Cecilia Vega Riveros
Año: 2010

Deseamos que cualquier investigación
sobre la información mencionada en este documento
responda a los deseos y necesidades de la
comunidad de Lagunas del Rosario.

Se permite la reproducción total o parcial de este material citando la fuente.



Desde la delegación San Juan de la Secretaría de Desarrollo Rural y Agricultura Familiar nos es muy grato auspiciar este libro "Raíces Huarpes", que ha sido elaborado en forma conjunta por la comunidad de Lagunas del Rosario y alumnos y docentes de la Universidad Nacional de San Juan.

Este documento pone de manifiesto los saberes y conocimientos populares sobre el uso de las plantas del monte nativo, en una muestra clara de la integración del hombre con su entorno, en una simbiosis de perfecta armonía. Este conocimiento se muestra no sólo desde una cuestión de salud de la población, o desde su utilización con sus animales, sino también en la búsqueda y experimentación de nuevos usos y propiedades.

Además, se plantea la posibilidad de adopción y adaptación de estos conocimientos en diferentes comunidades, previo el análisis y la discusión en un proceso de participación-acción. Nos comprometemos a seguir apoyando este tipo de actividades que muestran a las comunidades rurales, a sus pobladores, a sus historias, su realidad, sus amenazas y potencialidades, sus limitaciones y aspiraciones. Consideramos que partiendo desde este conocimiento, como fruto de un proceso de las familias rurales de observación y exploración de su ambiente, podrán posteriormente definir el rumbo hacia donde orientar su desarrollo y diagramar los pasos a seguir.

Esperamos también que este material nos sirva para reflexionar acerca de cuál es nuestra postura frente a la naturaleza, cómo pensamos que debemos proveernos de ella y cómo nos comprometemos a sostenerla para las futuras generaciones.

Ing. Agr. Gustavo E. Delgado
Coordinador Provincial San Juan
Subsecretaría de Agricultura Familiar
Secretaría de Desarrollo Rural y Agricultura Familiar
Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación

Este libro es el resultado del trabajo de todas las personas que participaron en los talleres y entrevistas realizados a lo largo del proyecto.

Nuestro más cálido agradecimiento a todos ellos.

Pobladores

Córdoba, Aurelio
Córdoba, Marcelina
Córdoba, María
Córdoba, Paula
Díaz, Francisco
Díaz, Noemí E.
Díaz, Rubén A.
Esquivel, Soledad
Ferreira, Dominga
González, Andrés A.
González, Belén
González, Ceferino
González, Daniel
González, Dora
González, Hilaria
de Guallama, Angelina
Guallama, Francisca
Guallama, Joaquín
Jofré, Alejandro
Jofré, Araceli
Jofré, Matías
Jofré, Mónica B.
Jofré, Nilda
Molina, Andrés
Molina, Azucena
Molina, Isaac
Molina, María
Molina, Mauricio
Molina, Paulina
Molina, Verónica
Molina, Virginia
Morales, Claudio
Morales, Fani
Nievas de Jofré, Cristina

Nievas, Paula N.
Pedernera, Mirta
Quiroga, Ariel
Quiroga, Claudia
Quiroga, Crecencia
Quiroga, Daniel
Quiroga, Myriam M.
Quiroga, Trinidad
Videla, David
Videla, Johan
Videla, Lorenza
Videla, María
Videla, Martín
Videla, Nancy
Videla, Rosa
Videla, Samanta

Paz, Mariela
Pérez, Heber
Rivas, Ubaldo
Rivera, Jorge
Rodríguez, José Mariano (Lolo)
Sanchez, Jesús
Tapia, Mónica
Y a todos los alumnos.

Subsecretaría de Agricultura Familiar-Delegación San Juan

Coordinador regional
Vallejo, José Luis

Coordinador provincial
Delgado, Gustavo

Escuela provincial N° 8-468 "Elpidio González"

Acuña, Flavio
Agüero, Carina
Aguilera, Rogelio
Aldomar, Cintia
Díaz, Cecilia
Espinoza, Natalia
Galvez, Carmen
Lombardo, Laura
López, Elsa
Maldonado, Jose Luis
Martín, Carina
Montivero, José
Moyano, Mariano (Cascote)
Ochoa, Fernanda
Ordoñez, María del Carmen
(Nego)

Técnicos

Gualino, Mariela
Mut, Arístides
Rodríguez, Marta
González, Claudio
Martin Pulido, Pablo

Otros colaboradores

Arroyo, Natalia
Avalos, Cecilia
Bronstein, Gustavo
Carreras, Marta
Nussbaumer, Beatriz
Peyroti, Gustavo
Porra, Carlos
Rodríguez, Olga
Sánchez, Rodrigo
Tapella, Esteban

• Sendero Huarpe

• Raíces de un pueblo	13
Entre médanos y lagunas	14
• Capítulo 1: Nuestra identidad Huarpe	17
1.1 Cuentan que...	18
1.2 Cómo vivían los huarpes	19
1.3 Cambia todo cambia... De laguneros a capricultores del desierto	21
1.4 Fiestas Patronales... Celebrando la vida	22
1.5 Identidad que se siente y lleva en la sangre	23
1.6 Lucha por la identidad y reclamo de las tierras Huarpes	26
1.7 Revalorizando el ambiente y los saberes locales	27
Bibliografía	28
En la escuela	30
• Capítulo 2: Lagunas con ecos del pasado	33
Parte 1	33
2.1 Aguas que pasan y se van perdiendo	33
2.2 Problemática del recurso agua en Lagunas del Rosario	34
2.3 Disminución de la cantidad de agua	35
2.4 Disminución en la calidad de agua: salinidad y arsénico	37
2.5 Nueva cultura del agua: ecosistemas vivos	40
Bibliografía	42
En la escuela	44
Parte 2	46
2.6 Humedales, fuente de vida	46
2.7 Revalorizando los Ecosistemas de Humedales	48
2.8 Lagunas de Guanacache: el gran humedal del desierto	51
2.9 La biodiversidad y los recursos naturales en Lagunas de Guanacache	52
Bibliografía	53
En la escuela	54
• Capítulo 3: Plantas curativas del desierto: raíces medicinales del pueblo Huarpe	57
3.1 Recolección	58
3.2 Qué parte recolectar y en qué época	60
3.3 Secado	62
3.4 Conservación	64
3.5 Diferentes formas de preparación	66
3.6 Diferentes modos de aplicación	69
3.7 ¿Atención o cuidado de la salud?	71
3.8 Camino recorrido	72
Bibliografía	74
En la escuela	76
• Capítulo 4: De remedios y otras hierbas...	79
4.1 Fichas Etnomédicas	79
4.2 Listado de Plantas Medicinales y sus Usos según la comunidad de Lagunas del Rosario	89
• Como las raíces de una planta...	95

• Capítulo 3: Plantas curativas del desierto: raíces medicinales del pueblo Huarpe

María Cecilia Montani, Cecilia Vega Riveros y Mariángeles Gaviorno

En el medio ambiente tenemos que tener las lagunas llenas de agua, eso da lugar a poner plantas e indirectamente, o directamente tiene que ver con la salud... creo que todo está relacionado.

Daniel Quiroga

Las palabras de este poblador expresan claramente la percepción que poseen los habitantes de Lagunas del Rosario en torno a la salud. Este pensamiento refleja la relación existente entre todos los componentes de un ecosistema. El mismo está conformado por el territorio en el que se vive, con su flora, su fauna, su aire, ríos y lagunas, del cual el ser humano forma parte.

Para que exista salud, todos estos elementos deben relacionarse de forma equilibrada y armónica, entendiendo que cuando el ecosistema deja de ser saludable, los recursos que produce también dejan de serlo y por lo tanto, la salud de todos los seres vivos se ve afectada, incluyendo al hombre.

Esta idea refleja el concepto de **Salud Integral**, el cual está relacionado con las prácticas culturales de los pueblos originarios y comunidades campesinas; dentro de éstas, las plantas con uso medicinal adquieren gran relevancia. El conocimiento sobre la preparación de remedios caseros a partir del uso de plantas, incluye aspectos importantes como el reconocimiento de los diferentes ambientes en donde éstas se desarrollan, las técnicas de recolección, cosecha, almacenamiento, preparación y aplicación de los remedios. Las diferentes culturas van transmitiendo de forma oral, de una generación a la siguiente estos saberes y los enriquecen

a partir de nuevas experiencias que se entrelazan con sus creencias, su religión y su cultura. Estos saberes y prácticas **son creencia y cultura**, son parte de la tradición de un pueblo. Por eso es importante que los pueblos los redescubran, que estos temas vuelvan a ser parte de las charlas cotidianas para que sigan vivos, para que sigan siendo una rama activa en la espiral siempre cambiante de la salud de las comunidades.

Tal vez un pequeño aporte a esta causa fue el agradable trabajo de registrar, codo a codo con los protagonistas, los conocimientos y prácticas sobre el uso medicinal de las plantas de Lagunas del Rosario que a continuación se muestran.

3.1 Recolección

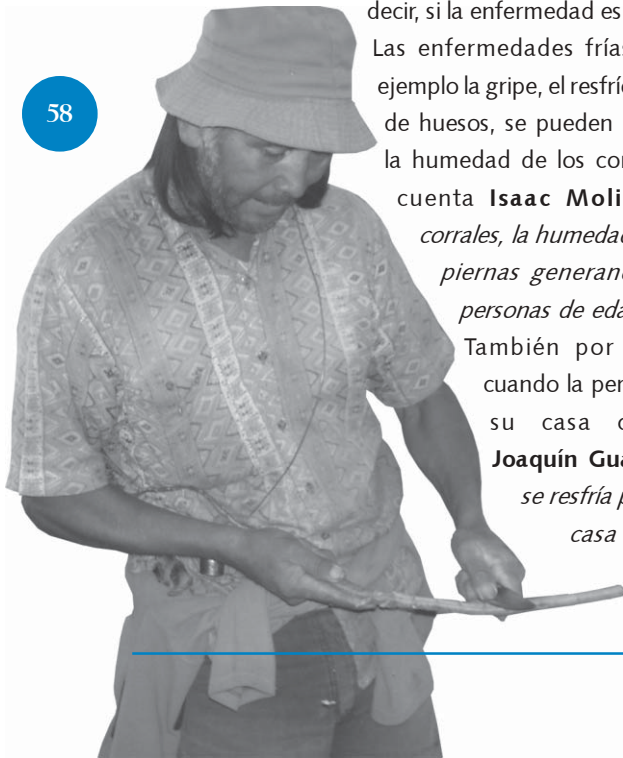
¿Plantas cálidas o frías?

Antes de recolectar las plantas para preparar los remedios es importante conocer cuál es la naturaleza de la afección, es decir, si la enfermedad es fría o cálida.

Las enfermedades frías como por ejemplo la gripe, el resfrío, los dolores de huesos, se pueden producir por la humedad de los corrales, como cuenta **Isaac Molina**: *en los corrales, la humedad afecta a las piernas generando dolor en personas de edad avanzada.*

También por tomar frío cuando la persona sale de su casa como dice **Joaquín Guallama**: *uno se resfría por salir de la casa con el pelo mojado.*

»» *Toda la combinación de yuyos son medicinales, lo que cambia es que sean más o menos calientes.*
Joaquín y Angelina
Guallama



Para curar este tipo de enfermedades deben utilizarse plantas cálidas como, por ejemplo: **jarilla** (*Larrea spp.*), **atamisque** (*Capparis atamisquea*), **chañar** (*Geoffroea decorticans*), **algarrobo dulce** (*Prosopis flexuosa*), entre otras.

Por otro lado, también existen enfermedades cálidas producidas generalmente por realizar algún esfuerzo (manifestándose como calor en el organismo) o relacionadas con la sangre. Algunos ejemplos de ellas son: problemas de riñones, fiebre, empacho, quemaduras y heridas. Para este tipo de afecciones, las plantas que se utilizan son frías. Como dice **Joaquín Guallama**: *las plantas frías son aquellas que poseen mucha humedad*, algunos ejemplos de ellas son: **palán-palán** (*Nicotiana glauca*), **santa maría** (*Phyla canescens*) y **vidriera** (*Suaeda patagonica*).

Para tener mayor certeza en el momento de elegir las plantas con uso medicinal o partes de ellas, es importante recurrir a la propia experiencia o a la de otras personas que conozcan acerca de la preparación de remedios caseros.

Acá se nombra a la planta tal como uno la conoce, después aparecen nombres científicos... y claro... la planta es la misma... Es importante que se sepa de qué manera nosotros nombramos las plantas, porque es la forma en que nos expresamos y conocemos.

Azucena Molina

A partir de la frase de Azucena, se puede ver que en una región es común que la gente identifique las plantas que rodean a la comunidad con nombres como, por ejemplo, ajenjo, zampa blanca, chilca, entre otras. Pero en otras regiones también existen plantas que pueden tener el mismo nombre, aunque si se las observa detenidamente puede ocurrir que no sean las mismas especies. Esta diferencia se da porque a las plantas de cada región se las conoce con su **nombre local**, es decir, los habitantes de cada lugar le dan un nombre para reconocerlas. Los nombres locales son muy importantes

porque forman parte de la cultura de cada zona, pero cuando se quiere comparar las plantas y conocimientos de lugares diferentes conviene tener un idioma común. Entonces los científicos idearon un sistema utilizando el latín como idioma universal. El **nombre científico** del ajenjo es para los botánicos *Artemisia mendozaana* y así se llama en Lagunas del Rosario, Chile, Bolivia o en cualquier parte del mundo. Este nombre es como el número de documento de la planta, de esta manera se puede buscar e intercambiar información a través de todo el mundo con la seguridad de que se está hablando de la misma especie.

3.2 Qué parte recolectar y en qué época

En la comunidad de Lagunas del Rosario quienes llevan a cabo la tarea de la **recolección** de plantas con uso medicinal, en el monte o en el jardín, poseen un gran conocimiento de sus propiedades curativas y de las partes u órganos a utilizar, su ciclo biológico, la época de recolección y el ambiente en el que se encuentran. De esta manera los pobladores coleccionan las plantas que están más sanas, fuertes, limpias y con brotes nuevos.

De acuerdo con lo que se quiera recolectar (hojas, flores y/o frutos), será la época del año en la que se deba realizar esta tarea. Por ejemplo, los pobladores cuando quieren curar el resfrío utilizan, junto con otros yuyitos, la entrecáscara del chañar que está todo el año. Pero cuando quieren curar la tos, utilizan el fruto, el cual se recolecta maduro en diciembre.

A continuación se mencionan las diferentes partes de las plantas y el momento más adecuado para su recolección:

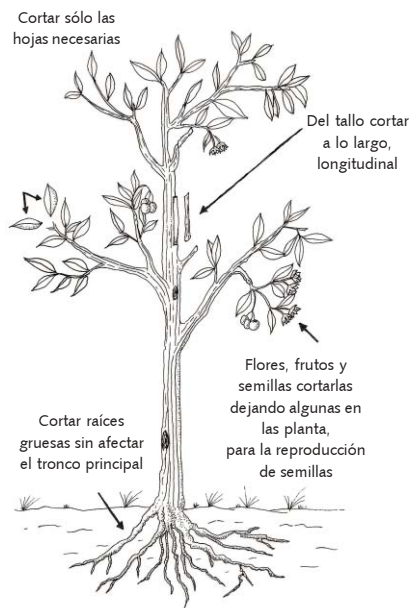
- **Flores:** deben colectarse recién abiertas, al principio de la

>> *Siempre hay que cortar las ramas que dan para el lado que salga el sol y es mejor en la mañana tempranito para que tenga más efecto... es una creencia.*

Rubén Díaz

floración y secarse con papel limpio.

- **Hojas:** deben recolectarse antes y durante la floración y extenderse sobre un papel o rejilla.
- **Plantas enteras:** coleccionarlas al comienzo de la floración, en la primavera.
- **Tallos y Corteza:** generalmente, se recolectan al principio de la primavera, siempre antes de la floración, que es cuando circula más savia por los tallos y las ramas.
- **Semillas y frutos:** Los frutos se recogen cuando están en plena madurez y en el caso de los frutos secos, la época adecuada es al inicio de esta etapa. En el caso de las semillas, es necesario estar atentos a la época de dispersión de los frutos, para poder coleccionarlas antes de este período.
- **Rizomas, raíces, bulbos y tubérculos:** es recomendable juntarlos de ejemplares jóvenes, coleccionándose en primavera cuando las plantas empiezan a brotar o en otoño/ invierno cuando éstas ya han perdido las hojas.



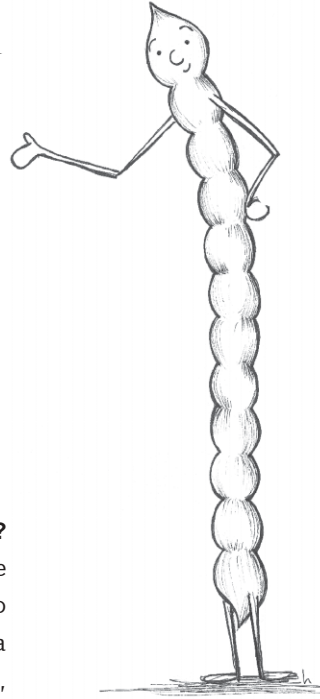
Fuente: Usos de plantas medicinales. Manual para el Personal de Salud del Primer Nivel de Atención. Disponible en: www.cd3wd.com/cd3wd_40/hlthes/aps/aps105/es/begin.htm#contents

Para realizar una buena cosecha selectiva de las plantas es importante tener en cuenta los siguientes cuidados:

- La recolección de las plantas no debe realizarse en sitios contaminados, como por ejemplo basurales o banquinas.
- Se debe evitar juntar plantas con llagas, ya que esto alterará el color y dificultará la desecación de la planta.
- No se deben mezclar especies distintas en una misma cesta o bolsa. Es preferible utilizar un recipiente para cada especie para poder identificarlas mejor.
- Para evitar que las plantas sean atacadas por hongos es preferible aprovechar las primeras horas de la mañana de un día seco y soleado para la recolección, cuando el rocío se ha evaporado. Además, mientras aún estén frescas no deben amontonarse.

»» *Uno corta de la planta lo que le hace falta.*
Trinidad Quiroga

Las plantas somos seres vivos, por lo cual merecemos que nos respeten: sólo deben extraer de nosotras lo que vayan a utilizar y antes de cortarnos, pedirnos permiso. Así nos cuidaremos mutuamente.



3.3 Secado

¿De qué manera se preparan las plantas para guardarlas?

Una vez que se ha recolectado la planta o alguna parte de ella, hay que comenzar con la tarea del **secado**. El propósito de este proceso consiste en extraer progresivamente la humedad contenida en la planta para evitar que se pudra, enferme o pierda su efecto, además de permitir su almacenamiento por un tiempo determinado antes de su utilización. Secar las plantas con uso medicinal a pleno sol puede ocasionar que pierdan sus sustancias activas que ayudan a sanar. Por ello, se recomienda alternar entre sol y sombra dependiendo de la parte de la planta que se quiera secar.

A la hora de emprender esta actividad hay que tener en cuenta ciertas recomendaciones:

- Limpiar las plantas con abundante agua para eliminar la tierra y el polvillo.
- Lo mejor es depositar el material sobre un cedazo y dejarlo desecar al aire, por lo tanto es conveniente secar las plantas entre sol y sombra y en lugares ventilados y cubiertos.
- Disponer las partes de las plantas en bandejas o cajones

>> *Usamos plantas para hacernos remedios y si sobra las guardamos... primero la secamos y luego la guardamos en papel.*
Joaquín Guallama

para mantener una buena circulación del aire; de este modo se evita que se produzca la fermentación de la planta.

- También se pueden colocar las partes de las plantas sobre papeles limpios (como papel madera) y no impresos (como los diarios y las revistas), debido a que la tinta de los mismos pueden alterar las sustancias esenciales de las plantas, volviéndolas tóxicas.
- Nunca se debe colocar el material a secar sobre el suelo ya que se corre el riesgo de que se contamine.
- Si lo que se quiere hacer es secar toda la planta se pueden armar manojos y colgarse.

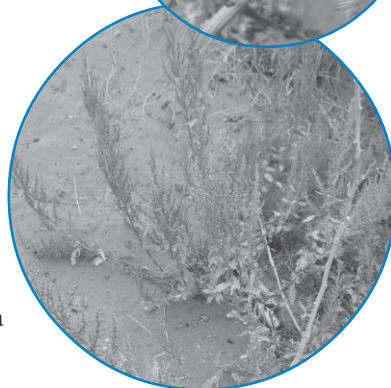
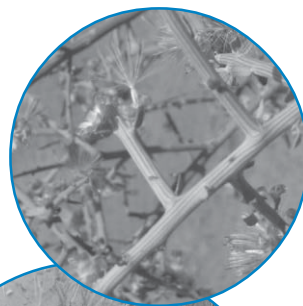
Tomados estos recaudos y dependiendo de la parte de la planta que se quiera secar, ayudará tener en cuenta las siguientes consideraciones para hacer este proceso.

Secando hojas, hierbas, semillas y flores:

- Al recogerlas, no agruparlas en montones.
- Hojas y flores serán secadas en la sombra en un cuarto seco y ventilado. Luego pueden ser colgadas en manojos o extendidas en mimbres o tablas de madera.
- Las semillas no necesitan un tratamiento especial ya que poseen poca cantidad de agua.

... tallos, raíces y frutos:

- Los tallos, una vez cortadas las hojas, deben colocarse en un lugar limpio y dejarlos al sol aproximadamente tres días.
- Los frutos se deben secar en un lugar aireado y el proceso puede durar alrededor de 20 días.
- Las raíces y tubérculos se deben lavar con un cepillo, cortar en trozos pequeños, extender sobre una malla y dejar secar al sol.



Es fundamental aclarar que las plantas que se vayan a guardar no deben quedar con mucha humedad, pero tampoco excesivamente secas, porque de esa manera perderían fácilmente sus propiedades. Para saber cuándo están listas para ser guardadas, se puede tener en cuenta que las partes más duras de las plantas deben quebrarse fácilmente cuando se las curva y las más débiles deben poder tomarse fácilmente sin que se rompan.

3.4 Conservación

¿Cómo guardarlas?

Cuando las plantas se hayan secado correctamente hay que guardarlas en cajas de cartón, bolsas de papel o en recipientes de vidrio oscuro (no de plástico) para protegerlas de la luz y de la humedad, conservando de esa manera sus propiedades curativas. Al respecto **Joaquín Guallama** dice: *las dejo que se sequen para que no se amohose, si no se pone negro... y después las guardo.*

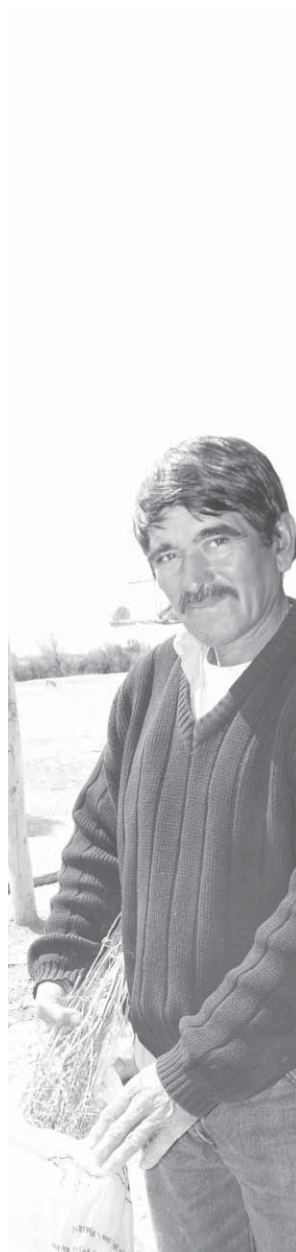
Como regla general, las plantas recolectadas pueden conservarse en buen estado durante un año.

Para evitar confusiones es importante etiquetar los recipientes, una forma de hacerlo puede ser la siguiente:

Nombre: Jarilla hembra
Parte de la planta: Hojas
Uso: Resfrío, Dolores de Huesos
Fecha: 05 de marzo de 2009

Preparación de los remedios

La preparación de los remedios caseros es uno de los aspectos más interesantes dentro del conocimiento de las plantas con uso medicinal. En él se reúnen saberes, prácticas y la necesidad de llevar alivio a la persona que padece de algún tipo de afección.

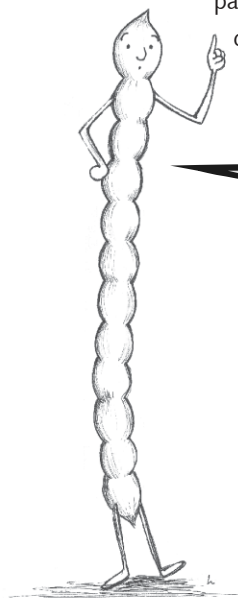


El cuidado de los elementos que se emplearán en la preparación de algún remedio debe estar siempre presente, por lo que se debe limpiar o cubrir el lugar donde se trabajará y desinfectar los materiales, por ejemplo, sumergiéndolos en agua hirviendo.

¿Qué cantidad se coloca?

Es difícil saber con exactitud qué cantidad de cada planta hay que colocar para preparar los remedios. Para ello hay que tener en cuenta quién es la persona que lo tomará, si es un niño o un adulto, ya que en cada caso las dosis varían. También se debe saber el tipo de aplicación que se preparará. Al respecto **Francisca Guallama** cuenta que: *si se prepara un té de jarilla para el resfrío se usan unas poquitas hojas, pero para baños o lavados de los pies se coloca más cantidad.*

Además de esto, hay que conocer bien la/s planta/s usadas para poder determinar cuál es la cantidad en la que pueden volverse **tóxicas**.



Aunque no lo sepan, muchas de nosotras podemos volvernos tóxicas si nos preparan mal o si no nos colocan en la cantidad adecuada. Por eso, es muy importante que nos conozcan bien y que ante cualquier duda le pregunten a una persona que sepa cómo preparar los remedios caseros.

» *Mientras más amarga es la planta, mayor es su efecto... por lo que hay que colocar menos cantidad al remedio.*

Rubén Díaz

Una pequeña ayuda para saber medir exactamente las cantidades:

Una pizca: 0.06 gramos.

Un punado: 14 gramos.

Una taza (según el tamaño): 100 a 200 ml. ó 40gramos.

Una cucharada de café: 5 ml. ó 1-3 gramos.

Una cucharada sopera: 10 ml. ó 3-5 gramos.

Una copa: 30 a 50 ml. ó 9-15 gramos.

3.5 Diferentes formas de preparación

Las plantas medicinales pueden emplearse individualmente o en una combinación de ellas para preparar los remedios caseros. Éstos pueden ser de **vía interna** (los que van por dentro del cuerpo, cuando el remedio se ingiere) o **externa** (los de aplicación local, por ejemplo en la piel). Si se presta atención, se observará que en general los remedios se preparan utilizando algún medio líquido o sólido, ya sea agua, alcohol, aceite, grasa, entre otros. Estos medios ayudan a extraer más rápidamente los principios activos de las plantas y facilitan su ingreso al organismo.

A continuación se describen algunos preparados que pueden realizarse en los hogares de forma sencilla:

Preparación a base de agua

- **Cocimiento:**

El cocimiento permite extraer las propiedades medicinales de las partes duras de las plantas como raíces, tallos, corteza, semillas e incluso hojas que son muy duras. La preparación consiste en colocar la parte de la planta en un recipiente con agua fría. Se hace hervir durante 5 ó 10 minutos y finalmente se cuela sobre una tela muy fina. Este tipo de preparación puede aplicarse tanto interna como externamente.

- **Infusión:**

Es la forma más frecuentemente utilizada para extraer las propiedades medicinales de las partes suaves de las plantas como ser hojas y flores. Las partes de las plantas deben colocarse en un recipiente, se le agrega agua caliente (antes de que rompa el hervor) y se deja reposar de 3 a 5 minutos.

»» *Se machacan las hojas del algarrobo dulce con un poco de agua y con ese juguito, usando un trapito, se limpia los ojos.. es para el mal de ojo.*

Noemí Díaz

»» *La espuela del diablo sirve para la vista irritada, se usa la semilla, se muele y se hace hervir en agua.*

Cuando se enfría hay que echarse unas gotitas en los ojos.

Virginia Molina

»» *Las hojas del matico las ponemos en el mate. Para que no caiga mal.*

Cristina Nieves

Finalmente se filtra o cuela. La infusión se utiliza por lo general internamente pero también puede ser utilizada externamente, de la misma forma que es usado el cocimiento.

- **Jarabe:**

Es una solución concentrada de azúcar, miel o melazas en agua, en la cual se disuelve un cocimiento o infusión de plantas. En primer lugar, se coloca agua caliente sobre la planta a emplear, se deja enfriar y luego se filtra con una tela muy fina. Luego a esta preparación se le agrega azúcar y se la hierva hasta que la misma alcance un punto en el cual al levantar la cuchara quede una hebra en forma de hilo, que no se corta. Hay que colocarlo en un recipiente oscuro, bien tapado y guardarlo en un ambiente fresco. Se utiliza internamente, tomando en copitas o cucharadas. La cantidad depende de la planta y la afección.

»» *Se muele el fruto del chañar y se echa en la olla con agua, luego se cuela con un trapo fino y se hace hervir dos días hasta que se forme una espuma amarilla y tome el punto de jarabe.*

Es bueno para la tos.

Virginia Molina

- **Maceración:**

Esta preparación se basa en dejar remojando las partes de las plantas en agua hervida fría (maceración acuosa). Generalmente este método es utilizado con las partes duras de las plantas (raíces y corteza), colocándolas en remojo trozadas o desmenuzadas durante 6 a 8 horas. Esto sirve para extraer sus **principios activos** sin necesidad de utilizar tratamientos calientes que pueden destruir alguna propiedad de la planta. Las maceraciones, tomando las precauciones adecuadas (recipiente limpio, agua hervida, planta limpia, lugar fresco y libre de acceso de polvo), pueden conservarse 24 horas en verano y hasta 48 horas en invierno. Se ingieren o se aplican directamente sobre la afección.



Preparación a base de alcohol

- **Maceración alcohólica:**

Se realiza de la misma forma que la maceración acuosa, pero con alcohol etílico diluido al 50%. El líquido obtenido se usa en dosis de 30 gotas, 2 ó 3 veces por día. Este tipo de maceración puede conservarse durante más tiempo que los acuosos.

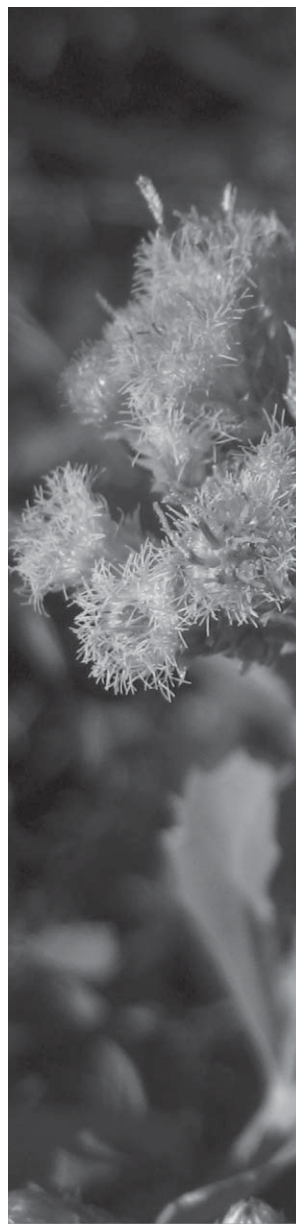
Preparación a base de grasa animal o vegetal

- **Pomadas:**

Son preparaciones cremosas utilizadas para aplicaciones externas. La base para la preparación es vaselina o grasa animal, mezclándolo con extracto o jugo de alguna planta. Consiste en derretir el medio graso a baño María, mientras que en otro recipiente, también a baño María, se coloca la planta con un poco de aceite vegetal y se hace hervir a fuego lento, removiendo. Luego se retira del fuego, se filtra con una tela fina y se añade el medio graso. Se mezclan bien, utilizando una cuchara de madera, hasta lograr un producto cremoso que se coloca en un recipiente oscuro de boca ancha, tapado y rotulado.

- **Aceites medicinales:**

Los principios activos de algunas plantas pueden disolverse en cualquier aceite (de oliva, maíz, girasol) para facilitar la aplicación y absorción por el organismo. Esta preparación se realiza colocando una parte de la planta por cada 10 partes de aceite. Se tapa bien y se deja reposando un mes en un lugar cálido. Se cuela en un lienzo y se guarda en frascos herméticos etiquetados. Este preparado es de aplicación externa en fricciones o masajes.



3.6 Diferentes modos de aplicación

Dependiendo de la afección que se desea tratar, existen diferentes formas de aplicación de los preparados caseros:

- **Enjuagues y/o gárgaras:**

Para realizarse gárgaras se toma un sorbo de infusión o cocimiento, se mueve la cabeza hacia atrás, y se pronuncia la letra "a" durante unos segundos; después se debe botar el contenido de la boca y repetir la operación. Este proceso permite limpiar mucosidades y microbios, así como afecciones de la garganta. El enjuague, en cambio, consiste en mover el líquido en la boca y luego botarlo. Éste se utiliza en el tratamiento de inflamaciones bucales, encías y muelas.

IMPORTANTE: nunca tragar el líquido.

- **Emplastos:**

Consiste en aplicar una o varias plantas sobre la parte externa del cuerpo. Para que puedan ejercer su efecto, deben calentarse durante tres minutos. Después, una vez exprimidas para quitar el agua que contienen, se aplicarán calientes sobre la parte afectada, cubriéndose con una gasa para que puedan sujetarse y no manchen. Pueden sostenerse sobre el cuerpo de 1 a 3 horas como máximo. Se utilizan fundamentalmente para aliviar el dolor y curar heridas.

- **Cataplasmas:**

Son un tipo de emplastos que se aplica en forma de papilla. Pueden hacerse con agua caliente, fría o sin agua. Las más comunes son:

- 1) Machacar la planta fresca hasta formar una masa suave, ésta se envuelve en un trozo de tela que luego se aplica en la parte afectada del cuerpo.

>> *Se pone a hervir un puñadito de hojas de atamisque. Cuando rompe el hervor se hace vapor y luego se hace tres buches con la misma agua. El efecto es anestésico y calmante para el dolor de muelas.*
Nilda Morales de Jofré

>> *Se coloca la hoja de palán-palán en la sartén con una gotita de aceite. Cuando está bien caliente se la coloca en la parte donde tiene una espina clavada. Es madurativo.*
Marcelina Córdoba

2) Calentar la hoja de ambas caras con un poco de aceite y colocar en la parte inflamada o afectada; luego secar con un pañuelo, o cualquier trapo limpio.

La cataplasma es excelente en casos de golpes o aires.

- **Lavados y baños:**

Se pone a hervir la planta durante no más de 5 minutos, luego se aparta del fuego y se le agrega agua fría hasta que esté tibia, se cuele y se efectúa el baño o lavado.

Los baños son empleados para calmar los síntomas del sarampión, viruela, varicela y otras enfermedades que afectan la piel. También son muy buenos para calmar los dolores de huesos. Los lavados, en cambio, se utilizan principalmente como cicatrizantes y desinfectantes de heridas en la piel.

- **Vaporizaciones, inhalaciones y sahumados:**

Para realizar vaporizaciones, se pone a cocer durante 5 minutos la planta elegida, luego se cubre la cabeza con una toalla o manta y se inclina sobre el recipiente para respirar el vapor por unos 10 minutos (no mucho para evitar quemaduras). En el caso de las inhalaciones, se hace un cono de cartón, se recoge el vapor que sale del cocimiento de la planta por la parte más ancha y se inhala por la parte estrecha.

Para los sahumados se deben colocar sobre brasas las plantas seleccionadas y la persona que presenta la afección se dispone de tal forma que le permita ahumarse.

»» *Se hierven las hojas de jarilla hembra y con el agua se hacen baños para sacarse el frío de los huesos.*

Crecencia Quiroga

»» *La zampa blanca es remedio para curarse el dolor de cabeza. Hay que sahumarse con las hojitas, se hacen unas brasitas en el brasero y se le echa unas ramitas, se tapa la cara y se pone ahí, así, para que el humito le venga a la cara.*

Joaquín Guallama

¿Qué otras cosas se tienen en cuenta cuando se preparan los remedios caseros?

En todo momento, desde que se va a buscar la planta hasta que se prepara el remedio y se le da al enfermo, se debe

hacer con mucho respeto, pensando en la persona que se quiere ayudar y haciéndolo con mucho cariño.

La energía positiva que se genera actuando de esta manera se transmite a la persona, seguramente así el remedio tendrá más efecto. Tanto la persona que cura como el enfermo, deben tener **fe en el tratamiento**. Como cuenta **Azucena Molina**: *y uno va buscando la plantita... siempre vas pensando que esto te va hacer bien... porque siempre va la parte positiva en esto.*



Al respecto **Joaquín Guallama** comenta: *el que tiene fe en el curandero, no se empacha ahí nomás, se pone lindo enseguida y se le va todo eso.*

Además, según algunas personas de la comunidad, para que el remedio tenga aún más efecto siempre hay que prepararlo de tal forma que la cantidad de elementos que se utilizan quede siempre en **número impar**, por ejemplo: *Té con entrecáscara de jarilla, chañar y retamo... tiene que ser tres o cinco, por la creencia*, según comenta **Cristina Nieves**. Esto también se aplica a los tratamientos, como dice **Angelina Guallama**: *para curar el empacho hay que hacer tres medidas o cinco. Que no queden seis. No tiene que quedar en par. No hace bien.*

3.7 ¿Atención o cuidado de la salud?

A lo largo de este capítulo se ha tratado de reflejar cómo la gente de la comunidad de Lagunas del Rosario busca, a través de las plantas, los medios para curarse. Pero además de las acciones necesarias para curar, es fundamental conocer la importancia de prevenir el estado de desequilibrio llamado *enfermedad* y de acompañar a la persona enferma. Ante una enfermedad se **atiende** a la persona que sufre la afección,



pero esta atención es llevada a cabo, por lo general, desde una postura en un solo sentido: desde el que supuestamente posee el conocimiento y puede curar (el médico) hacia el que padece la enfermedad y, en teoría, no puede sanarse solo (el paciente). Esto implica adoptar una actitud desigual, que aleja al paciente de la posibilidad de tomar las riendas de su propia sanación.

Sin embargo, basándose en las ideas de **Salud Integral** esta actitud es insuficiente. Se necesita construir un **sistema de cuidado de la salud**, más que de atención, el cual incluye el acompañamiento en el proceso de prevención y recuperación de la salud, e implica cuidar las relaciones consigo mismo, con otros seres humanos y con todos los seres de la naturaleza desde una postura de igualdad. Como consecuencia de ello las personas comenzarán a notar un mejor estado de ánimo en general, el cual les permitirá tener mayor energía para realizar sus tareas cotidianas y ayudará, de manera positiva, en las relaciones con su entorno.

72

El cuidar el ambiente social, cultural y natural, también tiene que ver con la salud, porque de esta forma se contribuye al equilibrio armónico que se necesita para vivir de una manera cada vez más **SALUDABLE**.

3.8 Camino recorrido

Desde los inicios del libro y a lo largo de cada capítulo, se intentó reflejar diferentes aspectos que hacen a la **salud integral del ecosistema de humedales** en donde residen los **descendientes Huarpes**. El hecho de revivir las raíces y los valores de su cultura hace que las personas que habitan en Lagunas del Rosario refuercen el sentimiento de pertenencia a este lugar, a este territorio construido física, social y culturalmente.

>> *Cuando nacíamos, la mamá usaba la zampa blanca para hacer el sahumerio para que cuando nazca el niño no haya ninguna peste, que el ambiente esté impecable y sacar todo tipo de infección.*

Esto es lo que hacía mi mamá, que ella sabe muchísimo de plantas.

Azucena Molina



A través de esta lectura, se ha podido rememorar la historia de este pueblo, mostrando los diferentes aspectos de su ecosistema local, como el valor de su cultura, el agua y la biodiversidad. También se intentó descubrir algunas de las interrelaciones que los conectan como partes dentro de un todo complejo, integral y dinámico, abordando con detalle uno de los rasgos de esta comunidad, como es el uso medicinal de las plantas.

A partir de las experiencias compartidas durante el desarrollo de este estudio conjunto, se pudo comprender, por medio de los relatos, las prácticas y las vivencias de un pueblo, que la salud va mucho más allá de la ausencia de enfermedad; forma parte de las relaciones con el suelo, aire, agua, flora, fauna y con todo lo que conforma este ecosistema.

Algunas palabras difíciles:

Principios activos: Son las sustancias que se encuentran en las plantas con uso medicinal. Son responsables, en parte, de la actividad terapéutica de las plantas.

Planta con uso medicinal: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es toda planta que contiene sustancias que pueden ser empleadas para propósitos terapéuticos o cuyos principios activos pueden servir de precursores para la síntesis de nuevos fármacos

Bibliografía

- Aparicio Mena, A.J.** 2005. Las plantas en la cultura tradicional de salud mesoamericana. *Revista de Antropología Experimental*. N° 5, pp.:1-9.
- Karlin, U.O.; Martinelli, M.; Damiani, O.; Díaz, G; Ordóñez, C.; Gaviorno, M.; Meglioli, C.; Ojeda, M.; Coirini, R.; Ribas, Y.; Hadad, M. y Escobar, V.** 2006. Huellas de identidad. Uso y conservación de las plantas en Tudcum, Malimán y Angualasto. Pp.: 72. 1ª Edición. ISBN-10: 987-05-2006-5 · ISBN-13: 978-987-05-2006-1.
- Karlin, U.O.; Martinelli, M.; Gaviorno, M.; Díaz, G.; Ordóñez, C.** 2005. Saberes que sanan, Plantas nativas con uso medicinal en Balde del Rosario, San Juan, Argentina. Secretaría de Extensión Universitaria. 50 pp.
- Montani, C.** 2008. Aporte al Conocimiento Etnobotánico en Comunidades Originarias: Sistematización del Uso Medicinal de Plantas en la Comunidad Huarpe de Lagunas del Rosario. Dpto. Lavalle (Mendoza, Argentina). Tesina de Grado de la Licenciatura en Biología. FCFN-UNSI.
- Organización Mundial de la Salud (OMS).** 2003. Medicina tradicional. Fact sheet N° 134.
- Roig, F.A.** 2002. Flora medicinal mendocina. Las plantas medicinales y aromáticas de la provincia de Mendoza (Argentina). EDIUNC. 303 pp.
- Ruiz Leal, A.** 1972. Flora Popular Mendocina. Deserta 3: 9-296. Mendoza.
- Saz, P.** Fitoterapia y medicina naturista. Disponible en [www.unizar.es /Universidad de Zaragoza](http://www.unizar.es/Universidad de Zaragoza)

Páginas web

Alta alegremia: www.altaalegremia.com.ar:
 Sección "Cartas que salen del cuerpo": http://www.altaalegremia.com.ar/Carta_Nro_22_31-01-2010.phtml
 Sección "Atención de la Salud": http://www.altaalegremia.com.ar/Atencion_Primeria_Salud_Ecosistemas.phtml
<http://plantasquecuran.com/documentos/identificacion-y-obtencion-de-la-planta-medicinal.html>
http://www.natureduca.com/med_usos_secado.php
<http://www.botanical-online.com/medicinalspreparaciones4.htm>



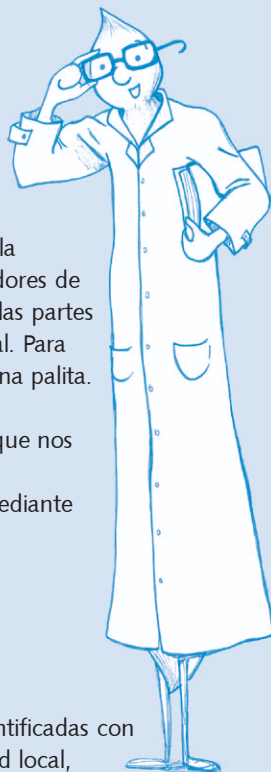
En la escuela

1) Recorrido guiado: Concurso «El monte sana»

Objetivo: Conocer la diversidad de plantas que hay en la zona y aprender los usos tradicionales de la flora medicinal y su valor cultural

Actividades:

1. En compañía de nuestro maestro y alguna persona de la comunidad, realizaremos una caminata por los alrededores de nuestra escuela. Durante el recorrido, recolectaremos las partes de las plantas que sepamos tienen algún uso medicinal. Para eso necesitaremos llevar bolsas, tijeras y también alguna palita.
2. Además iremos anotando todos los usos medicinales que sepamos de esa plantita, ayudados por el mayor que nos acompaña.
3. En el aula compartiremos con nuestros compañeros mediante afiches, todo aquello que hayamos averiguado. Podemos pegar las partes de las plantas que hayamos recolectado y al lado colocar su nombre y usos o simplemente hacer un dibujo de la misma.



2) Herbarios: ¡Manos a la obra!

Un herbario es una colección de plantas desecadas e identificadas con una etiqueta que contiene información sobre su identidad local, usos y características de la zona donde fue recolectada. Los herbarios son importantes porque sirven para documentar la diversidad vegetal de los distintos sitios, y permiten conservar el material por años sin que se deteriore. Con un herbario local se puede saber, por ejemplo, qué plantas hay en cada época del año y en qué cantidad, cuándo florecen y fructifican, cómo les llama la gente del lugar o cómo va cambiando la flora a lo largo de los años, entre otros temas de interés. ¿Te animas a hacer uno de Lagunas del Rosario?

¿Qué necesito?

- 2 tapas de cartón duro
- Hojas de cartulina de colores
- Rollo de cinta de papel
- Muestras de plantas
- Libros pesados
- Tijeras podadoras
- Bolsas plásticas
- Papel de diario
- Etiquetas
- Cuaderno de anotaciones

¿Cómo lo hago?

1. Para salir a recolectar las plantas hay que llevar tijeras, bolsas y el cuaderno de anotaciones.
2. En el terreno, comienza a colocar cada especie de planta en una bolsa distinta y además coloca un papel con un número que te sirva de identificación de la misma. En el cuaderno de anotaciones debes colocar: la fecha de recolección, el nombre de la planta, el número de la muestra que colocaste en la bolsa, el lugar donde la encontraste, características de la planta como color de la flor, fruto, altura, etc., y del lugar, como el tipo de suelo y cualquier otra información que sea de tu interés. Las plantas deben recolectarse con flor y/o fruto. Las hierbas se tienen que cosechar enteras: raíz, tallo, hojas, flores y frutos si tuviera.
3. En la escuela: usando las tapas de cartón como carpeta, debes acomodar las muestras en papeles de diario y colocar cada una con su etiqueta, a continuación te damos un ejemplo de cómo hacerla.

Entre los ejemplares debes poner un «colchón de diarios» que servirá como secador para absorber la humedad de las plantas. Una vez bien cerrada la carpeta, se le coloca encima libros o algo muy pesado para presionar el material recolectado y se coloca en un lugar ventilado y seco para que no la ataquen hongos. No hay que olvidar que se deben cambiar los papeles de diarios cada dos días, hasta que estén bien secas las plantas.

Herbario de la Escuela Elpidio González

Nombre de la planta:
Lugar:
Características de la planta:
Características de la zona:
Observaciones:
Recolector:
Fecha:

4. Una vez secas, coloca cada planta en una cartulina con la etiqueta correspondiente. Debes distribuir las plantas correctamente y pegarlas con la cinta papel en ciertos puntos como tallos o ramitas. Cuando todas las plantas estén pegadas en la cartulina... ¡habrás terminado tu herbario!
5. Como ya tienes el herbario, puedes seguir enriqueciéndolo con plantas que recolectes de cualquier lugar.



Fotografía: Martín, P.