

PLANTAS MEDICINALES Y COMADRONAS:

MANUAL PARA EL PERSONAL DE SALUD

Añadir traducción en Cachiuel, tzutujil y Kiché

Jardins du Monde, Médicos del Mundo, Rxiin Tnamet

Guatemala 2002



MEDICOS DEL MUNDO ESPAÑA

Centro Comercial Zona 4, Torre II, Oficina 403 "A"

Tel. 335-2504 Fax: 335-2426

E-mail: mdme@inteln.net.gt

La elaboración de este material fue coordinada por
El equipo de Médicos del Mundo España, Jardines del Mundo y Rxiin Tnamet.

Diseño y Texto

Dibujo Portada

Nicolás Reanda.

Revisión de Texto

El contenido de este material pueden reproducirse libremente siempre y cuando no sean para uso comercial y que se de crédito a Médicos del Mundo España, Jardines del Mundo y Rxiin Tnamet.

Plantas Medicinales y Comadronas, se ha hecho posible gracias al apoyo jardines del Mundo, Rxiin Tnamet y de Médicos del Mundo España en el marco del consorcio con Veterinarios sin Fronteras Francia, con financiamiento de la **UNION EUROPEA**, bajo el proyecto "Reactivación Económica, Producción Agropecuaria, Salud y Saneamiento Ambiental y Fortalecimiento de la Gestión Municipal en Santiago Atitlán y San Lucas Tolimán (Sololá).

GTM/B7-3120/IB/1999/0092

© **Derechos Reservados**

Primera edición, 300 ejemplares, Guatemala 2002.

Diagramación Equipo de MdM-E, Sololá.

Impreso en Guatemala por

ÍNDICE

Prefacio	
Introducción	
Objetivo de este trabajo	
¿Por qué es bueno conocer el uso de las plantas medicinales?	
Capítulo I: La comadrona en la cosmovisión maya	
Capítulo II: Presentación de la medicina con plantas	
1 Advertencia y límites de las plantas medicinales.....	
2 Higiene.....	
3 Cómo se manejan las plantas medicinales.....	
3.1 Cómo actúan las plantas.....	
3.2 Cómo se cultivan.....	
3.3 Cómo se cosechan.....	
3.4 Cómo se secan las plantas.....	
3.5 Cómo se guardan las plantas secas.....	
3.6 Cómo preparar: cocimientos, cataplasmas, lienzos, gárgaras.....	
4 Dosis.....	
Capítulo III: Recomendaciones sobre las prácticas de las comadronas	
1 Límite del trabajo de las comadronas.....	
2 Recomendaciones de la medicina moderna.....	
Capítulo IV: Enfermedades más comunes de las mujeres y plantas medicinales relacionadas	
1 Menstruación.....	
1.1 <i>Menstruación dolorosa</i>	
1.2 <i>Menstruación irregular</i>	
1.3 <i>Menstruación abundante</i>	
2 Infecciones urinarias.....	
3 Infecciones vaginales.....	

4 Embarazo.....	
4.1 <i>Tonificar el útero</i>	
4.2 <i>Dolor de cabeza</i>	
4.3 <i>Nauseas – reflujo gasto-esofágico</i>	
4.4 <i>Insomnios</i>	
4.5 <i>Estreñimiento</i>	
4.6 <i>Hinchazón de piernas</i>	
4.7 <i>Hemorragia y embarazo</i>	
4.8 <i>Dolores durante el embarazo</i>	
5 Parto.....	
5.1 <i>Plantas para higiene antes del parto</i>	
5.2 <i>Plantas para facilitar el parto y Dolores durante el parto</i>	
5.3 <i>Contracciones irregulares</i>	
6 Después del parto.....	
6.1 <i>Retención de placenta</i>	
6.2 <i>Rasgaduras</i>	
7 Puerperio.....	
7.1 <i>Endometritis</i>	
8 Lactancia.....	
9 Bebé.....	
9.1 <i>Ojo</i>	
9.2 <i>Parásitos</i>	
9.3 <i>Cólicos</i>	

Conclusión.....

Bibliografía.....

Anexos

1. Lista de las plantas medicinales usadas en este manual
2. Lista de las plantas medicinales del manual y algunas de sus propiedades científicas.
3. Datos regionales de salud de MDM

PREFACIO

Como inicio de este manual presentamos el consorcio entre Jardines del Mundo Francia, Médicos del Mundo España y Rxiin Tnamet de Guatemala.



La Organización Non Gubernamental francesa “Jardines del Mundo” participó en este trabajo por medio del Doctor Jean-Pierre Nicolas, de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Lille en Francia. Esta ONG apoya varios proyectos en el mundo, especialmente en Guatemala donde elaboró muchos manuales y libros sobre plantas medicinales, en colaboración con la Universidad de San Carlos.

Jardines del mundo es una asociación que tiene el apoyo financiero de parte del Ministerio de Asuntos Exteriores de Francia, del Consejo General del departamento del Finistère (Francia) y de la Fundación de Francia.

Dirección electrónica: jardinsdumonde@wanadoo.fr



Médicos del Mundo España es una organización no gubernamental de ayuda humanitaria, que trabaja en los departamentos de Alta Verapaz, Chiquimula y Sololá; este trabajo ha sido realizado durante la ejecución del proyecto “reactivación económica, producción agropecuaria, salud y saneamiento ambiental y fortalecimiento de la gestión municipal en Santiago Atitlán y San Lucas Tolimán (Sololá)” GTM/B7-3120/IB/1999/0092, desarrollado conjuntamente con veterinarios Sin Fronteras Francia y con financiamiento de la Unión Europea.

Dirección electrónica: mdme@inteln.net.gt



Rxiin Tnamet es una organización no gubernamental, presta servicios de salud alrededor del lago de Atitlán en tres municipio: Santiago Atitlán, San Juan la Laguna y Santa María Visitación. Las intervenciones van dirigidas a disminuir las tasas de morbilidad y mortalidad de las madres y de los niños/as. Su financiamiento proviene de la comunidad, gobierno local y organizaciones internacionales.

Dirección electrónica: Rxiin@guate.net

Esperamos que la lectura de este manual despierte en usted el deseo de usar las plantas medicinales como alternativa natural para la salud de la mujer, antes, después, y durante el parto y de los niños/ as.

INTRODUCCIÓN

Añadir traducción en Cachiqual, tzutujil y Kiché

Desde tiempos inmemoriales, los seres humanos utilizan las plantas para su salud, como alimentos y como medicinas. Las plantas tienen valores nutricionales y curativos sobre muchas enfermedades.

En Guatemala, con la sabiduría de nuestros antepasados mayas y con la gran cantidad de plantas medicinales que se encuentran en nuestro territorio, la naturaleza es una farmacia al alcance de todos. Guatemala no es un caso único. El 80 % de la población del mundo utiliza las plantas para mantener y recobrar la salud, basándose únicamente en el conocimiento popular.

En la época actual, desafortunadamente, los medicamentos químicos no están al alcance de toda la población de muchos países. Además, el conocimiento sobre el uso de las plantas medicinales se pierde. Por esta razón el Ministerio de Salud de Guatemala, siguiendo las directrices de la Organización Mundial de la Salud, aconseja al personal de salud desarrollar tratamientos alternativos de origen natural y favorecer la interculturalidad. Para fortalecer este esfuerzo, nos parece importante poner a la disponibilidad de nuestra población, y en este caso particularmente del personal de salud, el conocimiento popular sobre el uso de las plantas medicinales, a través de este manual.

Como parte de la medicina maya, el conocimiento de las comadronas integra el uso de las plantas medicinales. Agradecemos las comadronas de la cuenca del lago Atitlán de idioma tzutujil, cakchiquel y kiché, quienes nos comunicaron sus conocimientos a través de encuestas etnobotánicas de donde proviene la elección de las plantas medicinales presentadas en este manual.

El uso tradicional que se menciona aquí ha sido comprobado por una red de científicos de Centro América y del Caribe (TRAMIL) y de la Facultad de Farmacia de Lille (Francia).

OBJETIVO DE ESTE TRABAJO

Este manual tiene como objetivo de presentar el uso tradicional de algunas plantas medicinales que se utilizan para tratar los problemas y las enfermedades más comunes de la mujer embarazada antes, después, y durante el parto.

No pretende ser un libro de alto nivel científico sobre plantas medicinales, sino una guía para el personal de salud, las comadronas y las mujeres embarazadas.

Las plantas que se mencionan en este manual no son tóxicas si se usan de una forma adecuada.

¿Por qué es bueno conocer el uso de las plantas medicinales?

- Porqué se necesita rescatar el conocimiento tradicional sobre las plantas medicinales para que no se pierda.
- Para que conocer y se adaptarse al conocimiento medicinal de las comadronas.
- Para apoyar las prácticas medicinales positivas de las comadronas.
- Para acercar y complementar dos maneras de actuar, la tradicional y la occidental, y contribuir a una mejor salud y bienestar de la madre de familia y de sus hijos/as.
- Porque las plantas las podemos tener en las comunidades, nosotros mismos las podemos cultivar y no cuestan mucho dinero.

CAPITULO I

LA COMADRONA EN LA COSMOVISIÓN MAYA

El embarazo de la mujer, es un estado importante dentro de su vida, de la vida del bebé y de la comunidad, por eso, requiere una atención bien particular. La mujer embarazada, en el departamento de Sololá al igual que en otras regiones del país es referida a la comadrona del pueblo para su atención.

Las comadronas tradicionales durante la atención a la mujer embarazada, actúan dentro de la cultura maya y de la cosmovisión maya donde tiene sus raíces.

La cosmovisión maya se constituye de conocimientos y valores naturales y espirituales que manejen varios actos de la vida de la comunidad incluido el arte de la medicina.

Los mayas son herederos de una medicina que como nuestra medicina occidental es el fruto de un sincretismo de varias culturas. Sin embargo, la medicina maya tiene sus reglas propias dentro de las cuales se reconoce un sistema de clasificación de los elementos en categorías de “caliente”, “fresco” o “frío”. Estos calificativos se aplican en la vida cotidiana, a los alimentos, al estado de la gente como las enfermedades, a las plantas medicinales y otras entidades.

Si el estado de la gente es de buena salud se califica como “fresco”, las personas que salen de esta clase se vean como enfermas. Entonces, las enfermedades se clasifican como “calientes” o “frías”. La mujer embarazada se considera como “caliente”. El objetivo de la comadrona es mantener el estado “caliente” de la mujer;

Durante el embarazo puede que la mujer se enferme y en este caso la comadrona usa diferentes medios para restablecer su equilibrio. Dentro de ellos las plantas medicinales, pero también los masajes y el uso del temascal.

Las plantas medicinales son clasificadas como “calientes”, “Frescas” y “frías” y se manejan muchas veces combinadas y mezcladas en cocimientos, baños o cataplasmas.

Los masajes se usan con fin de averiguar la posición del bebé, ubicarlo si necesario, calentar la matriz, calmar los dolores y restablecer el estado de la mujer después del parto. En este momento, la comadrona enseña la manera la mas apropiada para fajar la mujer a fin de evitar la caída de la matriz y proteger el próximo embarazo.

Con el fin de calentar la mujer y evitar que se enfríe, el temascal es la herramienta central de la comadrona. Es el lugar donde se soba la mujer, se alivia de sus dolores y se relaja.

La comadrona, persona clave de la comunidad, suscita respeto frente a su edad, a su conocimiento y a su dedicación.

Estas calidades necesitan apoyo y valorización frente a las nuevas generaciones que seguirán en el campo de la salud comunitaria.

CAPITULO II

PRESENTACIÓN DE LA MEDICINA CON PLANTAS

Cuando trabajamos con plantas medicinales es importante considerar que al igual que toda práctica médica tiene sus contraindicaciones y sus límites para actuar.

1 Advertencia y límites del uso de las plantas medicinales

Al utilizar las plantas y cuando se va a recolectarlas al campo, hay que asegurarse que la planta recolectada sea bien identificada. Una equivocación en el uso de una planta en lugar de otra, puede ser muy peligrosa. Algunas plantas son tóxicas.

Nunca debemos usar plantas que no conocemos porque algunas pueden ser tóxicas. Una planta es tóxica cuando al tomarla la persona tiene un efecto negativo y enferma o inclusive puede morir.

No debemos usar plantas tóxicas como por ejemplo: las hojas de fríjol, la campana, el vuélvete-loco, las hojas de durazno, flor de muerte, etc.

No todas las plantas se pueden dar a mujeres embarazadas, a niños menores de un año y a ancianos.

2 Higiene

Utilizar las plantas para la salud y la preparación de remedios caseros, requiere mucha higiene. Todo lo que usemos para preparar el remedio debe estar bien limpio. Es necesario lavarse bien las manos antes de elaborar cualquier remedio de plantas medicinales para no contaminarlas con bacterias. Las plantas también se deben lavar bien.

3 ¿Cómo se manejan las plantas medicinales?

3.1 ¿Cómo actúan las plantas?

En las plantas medicinales hay sustancias con poder curativo. Para obtener estas sustancias hay que hacer preparaciones especiales.

La medicina se prepara de una forma o de otra dependiendo de la parte de la planta que se utiliza y de la enfermedad a tratar. En algunas hierbas se aprovechan todas las partes aéreas como, por ejemplo, la manzanilla; sin embargo, en otras únicamente se usan las

flores, los frutos, las cáscaras, las raíces o las hojas, de acuerdo con la tradición y con la presencia de sustancias curativas en estas partes más que en otras de tal o cual planta.

3.2 ¿Cómo se cultivan?

Las plantas medicinales a veces se encuentran silvestres; sin embargo, para proteger el medio ambiente y para que no desaparezcan de la naturaleza, es preferible cultivarlas en un jardín. La preparación de un jardín tiene muchas ventajas:

- Se pueden seleccionar las plantas que benefician a la familia según las enfermedades que se dan en la zona.
- Evita la contaminación por materia fecal de animales, personas y sustancias químicas.
- En un jardín se evita que las plantas se confundan con otras silvestres venenosas y además resulta fácil conocer su verdadera identidad.
- Se pueden cultivar con abono orgánico, utilizando pesticidas naturales si es necesario. Y, sobre todo, las plantas medicinales están a su disposición cuando se necesitan.

3.3 ¿Cómo se cosechan?

- Si vamos al campo a recoger plantas, cortamos sólo lo que necesitamos para no empobrecer la naturaleza y dejar plantas para el resto de la comunidad y de las generaciones futuras. Nunca se debe arrancar toda la planta para que no se termine.
- Si necesitamos la raíz de una planta, cortamos sólo las raíces pequeñas, sin arrancar ni cortar la raíz principal.
- Si necesitamos la cáscara de un árbol, sólo cortamos lo necesario. Nunca cortamos todo alrededor del árbol, sino éste se morirá. Es mejor cortar la corteza de las ramas y no del tallo principal.
- No cosechamos plantas medicinales cerca de lugares donde la gente hace sus necesidades, lava ropa o donde hay basureros. Tampoco cerca de las carreteras porque se contaminan, con microbios, humo y polvo.

- Hay que asegurarse que las plantas no estén picadas por insectos ni manchadas con hongos porque pueden dañar nuestra salud.
- Para recoger plantas es mejor hacerlo por la mañana cuando el sol haya secado el sereno o la lluvia. En la mañana las plantas tienen toda su fuerza.
- Cuando queramos cosechar plantas con flores, debemos hacerlo cuando las flores estén abiertas pero tiernas porque es cuando tienen mayor poder curativo. Después pierden poco a poco su medicina.
- No debemos usar plantas de monte que crecieron cerca de un cultivo de papa, brócoli o de otras hortalizas, pues estos cultivos se fumigan con pesticidas químicos. El veneno de los pesticidas arruina el poder curativo que hay en las plantas y daña la salud.

3.4 ¿Cómo se secan las plantas?

- Antes de poner a secar las plantas o de utilizarlas frescas, es necesario lavar bien, sólo con agua, todas sus partes, sobre todo las raíces.
- Las partes suaves de las plantas como las hojas, tallos delgados y flores deben secarse a la sombra porque al sol pierden su poder curativo.
- Si no tenemos un lugar para secar las plantas, podemos usar el corredor de nuestra casa pero teniendo cuidado que el sol no les pegue.
- Las partes más duras o gruesas de la planta, como las cáscaras, frutas, semillas y tallos gruesos, se secan directamente al sol.

3.5 ¿Cómo se guardan las plantas secas?

- Se comienza por separar las hojas y las flores del tallo. Se guarda solamente lo que nos sirve: a veces puede ser el tallo, las hojas, la corteza o las raíces.
- Se cortan en pedazos pequeños. No se hacen polvo ni se muelen. Si se muelen pueden agarrar humedad y arruinarse.
- Para que las plantas no pierdan su fuerza curativa, hay que guardarlas en frascos de vidrio o plástico bien limpios y secos o en bolsas de papel o plásticas pero que se puedan cerrar bien.

- Se debe rotular el frasco o la bolsa con el nombre de la planta y la fecha en que se cosechó.
- Se debe buscar un lugar seguro para guardar bien las plantas, donde no haya claridad, humedad ni polvo y donde los niños y los animales no las puedan destruir. Si al cabo de un año la planta se mira en mal estado, se debe botar.

3.6 ¿Cómo preparar cocimientos, cataplasmas, lienzos, gárgaras?

Las plantas con tallo y corteza gruesos es mejor prepararlas en cocimiento. Las otras es mejor usarlas secas y prepararlas en apagado.

- **3.6.1 Cocimiento:**

Es cuando se cocinan las plantas en agua, pueden ser plantas frescas o secas. El cocimiento se prepara con hojas gruesas, corteza, cáscara, raíces debido a su dureza.

Ejemplo: Hojas de guayaba, corteza de nance, raíz de zarzaparrilla.

Cómo prepararlo:

1. Lavarse bien las manos con agua y jabón.
2. Poner a hervir un litro de agua por 20 minutos.
3. Si son plantas frescas, lavarlas bien con agua.
4. Machacar las partes de las plantas en pedazos pequeños.
5. Echar los pedazos de la planta en el agua hervida.
6. Reducir el fuego y cocer a fuego suave durante 10 minutos removiendo de vez en cuando
- 7 – Mantener tapado hasta que esté tibio.
- 8 – Colar en un recipiente limpio y usarlo de acuerdo con la recomendación.

- **3.6.2 Cataplasma:**

La cataplasma o emplasto es una forma de utilizar las plantas para uso externo.

Se elabora principalmente con plantas frescas.

Ejemplo: cataplasma de apazote.

- 1 Lavarse bien las manos con agua y jabón.
- 2 Usar plantas frescas que se lavan bien con agua.
- 3 Machacar las plantas en forma de masa.

- 4 Poner una tela limpia sobre la parte afectada del cuerpo
- 5 Colocar la masa de las plantas en la tela y amarrar bien.
- 6 Cambiar el cataplasma por lo menos dos veces al día.

- **3.6.3 Lenzos:**

Un lienzo es la aplicación de una tela mojada en un cocimiento de plantas que se pone sobre la piel de la parte afectada.

- 1 Lavarse bien las manos con agua y jabón.
- 2 Hacer una infusión o cocimiento según las plantas que se usen.
- 3 Meter una tela limpia en el agua de la planta.
- 4 Poner esta tela mojada sobre la piel de la parte afectada del cuerpo.
- 5 Repetir esta operación varias veces seguidas.

- **3.6.4 Gárgaras y enjuagues:**

Se usan para combatir infecciones, inflamaciones o irritaciones de la boca o de la garganta.

Se hacen con una infusión o cocimiento de plantas. Se toma un poco de líquido en la boca en contacto con la parte afectada. Se deja un momento sin tragarlo y luego se escupe. Este tratamiento se realiza varias veces seguidas y por lo menos tres veces al día, preferiblemente después de cada comida.

4 Dosis

Para las recetas de este libro, se refiere a la dosis usadas de manera tradicional en todo el mundo: manajo, ramitas, dedos (se habla del ancho), y tazas. Sin embargo, se recomienda no sobrepasar la dosis de manera exagerada.

La tradición, en el campo de las plantas medicinales, se refiere a la experiencia y al sentido común.

Para que actúen más rápidamente las plantas se recomienda tomar los cocimientos antes de comer.

Se recomienda cocer todas las plantas para asegurarse de una mejor higiene, aunque sería mejor solo apagar algunas plantas blandas y delgaditas

CAPITULO III

RECOMENDACIONES SOBRE LAS PRÁCTICAS DE LAS COMADRONAS

Por razones culturales, geográficas, económicas, de idioma, de su disponibilidad contrario a la poca accesibilidad de los servicios de salud o por la bien por la poca resolución de los mismos, la comadrona ocupa un lugar estratégico en lo que atención a la madre y el recién nacido se refiere.

Las comadronas al constituirse en el nexo entre la medicina occidental y la tradicional, juegan un papel insustituible en la disminución de la mortalidad materna en países como el nuestro¹. Como parte del personal de salud comunitario (sistema informal), son altamente respetadas y valoradas en las comunidades, ellas son las encargadas no solo de la atención prenatal y el parto, su servicios incluyen también la atención del puerperio, del recién nacido y la planificación familiar.

Pese a todo lo anterior, las tasas altas de mortalidad materna e infantil son una señal inequívoca de que ellas no pueden resolver todos los problemas o sustituir a un sistema de salud débil en lo publico y caro y poco accesible en lo privado.

1 Límite del trabajo de las comadronas

Las hemorragias, infecciones, hipertensión asociada al embarazo, malas posiciones del bebe durante el embarazo², partos complicados, retenciones de placenta, son algunas de las principales causas de mortalidad materna que a su vez constituyen límites para el trabajo de una comadrona. Limites en cuanto que estos casos son de difícil resolución para los pocos recursos asistenciales con que ella cuenta, sin embargo si logramos un trabajo conjunto entré los servicios de salud y las comadronas podremos convertir esta limitación en una fortaleza.

¹ Países con grandes zonas de ruralidad con baja inversión de infraestructura y servicios básicos esenciales sobrecargados, mala distribución de riqueza, pocos recursos sanitarios disponibles.

² Un bebe que viene atravesado no debe tratar de colocarse en posición normal a través de masajes, muchas veces estas posiciones son producto de un cordón umbilical corto el cual puede estrangular al bebe si se fuerza el cambio de posición.

2 Recomendaciones de la medicina moderna

La medicina moderna u occidental reconoce a su vez sus limitaciones en cuanto a bajas coberturas eficaces y eficientes de los servicios de salud y comprende que una manera de sobreponerse a esta debilidad es el trabajo conjunto con la comunidad y sus trabajadores de salud comunitarios: la comadrona y los promotores/as.

La comprensión y aceptación de la interculturalidad reconociendo los diferentes valores positivos de ambas ramas médicas es pues el futuro al que le apostamos los trabajadores de salud contemporáneos.

En cuanto a las comadronas una recomendación indispensable, como un primer paso es reconocerlas y respetarlas como personal de salud con valores posiblemente distintos a los occidentales pero con el mismo objetivo “el bienestar de la madre su hijo/a y la comunidad”.

Un siguiente paso es el compartir conocimientos, podemos adiestrarlas sobre las posibles complicaciones con las que ellas pueden encontrarse en el periodo reproductivo de la mujer, complicaciones que aun siendo ellas excelentes proveedoras de servicios, no podrán resolver y por lo tanto será indispensable referirlas a los centros de salud u hospitales para garantizar la vida de la madre y el niño/a. Por nuestra parte podremos aprender la terapéutica positiva aplicada por ellas.

Los servicios de salud actualmente no tienen la capacidad de resolver todos los partos normales, trabajo que puede realizarse a nivel domiciliario o comunitario por las comadronas, sin embargo para garantizar este parto normal es indispensable que la madre asista por lo menos a tres consultas prenatales a los servicios de salud: (1) al momento de darse cuenta del embarazo (2) alrededor del sexto mes de embarazo (3) un mes antes del parto. Durante estas tres consultas se le darán suplementos vitamínicos, hierro para prevenir una anemia, ácido fólico para prevenir malformaciones congénitas y se administrara la vacuna antitetánica; se asegurara el bienestar del bebé y de la madre.

Otra recomendación valida es el hecho de tener preparado un plan de emergencia³ para el parto en caso de que algo no salga bien durante el mismo a pesar de que a sido clasificado como no complicado.

³ A donde se puede trasladar a la madre, en que vehículo, cuanto nos va a costar, quien cuidara del resto de los niños/ as –si los hay- durante el traslado, etc.

CAPITULO IV

ENFERMEDADES MÁS COMUNES DE LAS MUJERES Y PLANTAS MEDICINALES RELACIONADAS

1. Menstruación:

Aun cuando la menstruación en si misma no es una enfermedad, decidimos incluirla en este capítulo puesto que algunas de sus presentaciones si son patológicas.

Unos dos días antes de terminar el ciclo sexual⁴ las hormonas ováricas (estrógenos y progesterona) disminuyen bruscamente hasta valores muy bajos, lo que produce la menstruación.

La disminución de hormonas ocasiona lo siguiente: (1) reducción en el grado de estimulación de las células endometriales lo que ocasiona que se reduzca el endometrio hasta en un 65% (2) los vasos sanguíneos del endometrio sufren espasmos lo que origina necrosis del endometrio y salida de la sangre de los vasos sanguíneos (3) el tejido descamado del endometrio y la sangre contenida en el útero provocan espasmos y vaciamiento del útero. Durante la menstruación normal se pueden perder unos 40 mililitros de sangre y 35 mililitros de líquido seroso.

Cuando el proceso de la menstruación no es normal puede ocasionar dolor “dismenorrea”, también puede ocurrir que la menstruación sea excesiva “menorragia” o simplemente que la mujer no menstrúe regularmente “Irregular”.

En la Cosmovisión maya en general se clasifican los disturbios de reglas como enfermedad “fría”. Se dice que ocurre porque la matriz es “fría”. En este caso se necesita calentar a la mujer con plantas o el uso del temascal.

1.1 Menstruación dolorosa (Dismenorrea): es mas frecuente en adolescentes y tiende a disminuir a medida que la mujer madura. Las contracciones y falta de irrigación sanguínea en el útero asociado a la eliminación de tejido por el cuello uterino, un orificio cervical

⁴ Los años reproductores de la mujer se caracterizan por cambios mensuales rítmicos en la intensidad de secreción de hormonas femeninas, con los correspondientes cambios de los órganos sexuales. A esto se le llama ciclo sexual femenino o ciclo menstrual. La duración del ciclo en promedio es de 28 días. El ciclo sexual tiene dos resultados: (1) hace que en condiciones normales solo se libere un óvulo maduro al mes (2) prepara adecuadamente el endometrio del útero para la implantación del óvulo fertilizado.

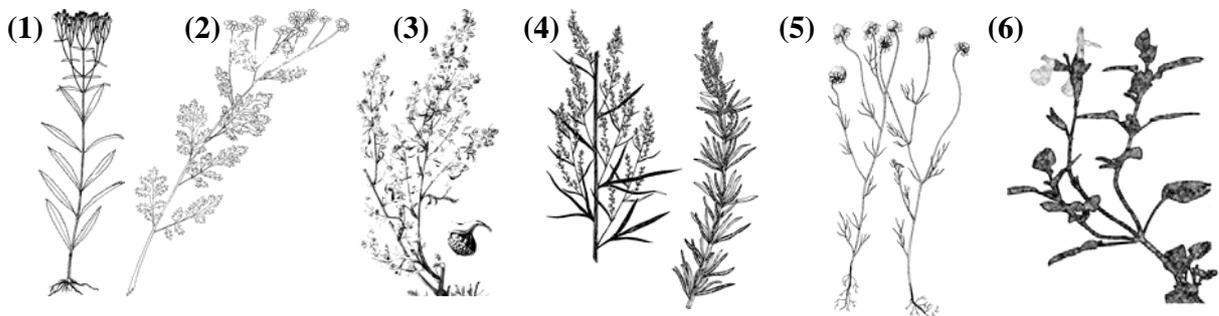
pequeño (en la matriz), mala posición del útero, falta de ejercicio, ansiedad, pueden ser causa del dolor.

El dolor es de tipo cólico y se puede presentar en la zona abdominal baja, zona lumbar y piernas. Puede acompañarse de dolor de cabeza, náusea, estreñimiento o diarrea. Este dolor puede aparecer antes de la menstruación o con la menstruación y dura por lo general dos días.

→Las plantas que se pueden utilizar para la menstruación dolorosa son: (1) el pericón, (2) la altamisa, (3) el ajenjo, (4) el incienso estafiate, (5) la manzanilla y (6) el mirto. **El tratamiento debe durar hasta desaparición de los dolores.**

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Pericón	Caliente / Fresco	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar 3 tazas al día.
Altamisa	Caliente / Amarga	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar 3 tazas al día
Ajenjo	Caliente / Amargo	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por litro de agua: tomar 3 tazas al día
Incienso, estafiate	Caliente / Amargo	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por litro de agua: tomar 3 tazas al día
Manzanilla	Caliente / Fresca	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar 3 tazas al día
Mirto	Caliente	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por litro de agua: tomar 3 tazas al día

Se pueden mezclar estas plantas para una mejor eficacia del tratamiento.



1.2 Menstruación irregular: La duración del ciclo sexual femenino o ciclo menstrual es en promedio de 28 días, sin embargo puede ser tan breve como de 20 días o tan largo como de 45 días. Es importante mencionar que esto puede ocurrirle a mujeres normales, aunque la menstruación irregular se asocia a disminución de la fertilidad.

→ Las plantas que se pueden utilizar para la menstruación irregular son: (3) El ajeno, (4) el incienso estafiate, (7) la caléndula, (2) la altamisa. **El tratamiento se inicia el primer día de la menstruación y dura 10 días.**

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Ajeno	Caliente / Amargo	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por litro de agua: tomar 3 tazas al día
Incienso, Estafiate	Caliente / Amargo	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por litro de agua: tomar 3 tazas al día
Caléndula	Caliente	Pétalos	Cocimiento	Pétalos de 5 flores por taza de agua: tomar 3 tazas al día
Altamisa	Caliente / Amarga	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar 3 tazas al día

Se pueden mezclar estas plantas para una mejor eficacia del tratamiento.

(3)



(4)



(7)



(2)



1.3 Menstruación abundante: Cuando la menstruación ocurre en una cantidad excesiva se le llama “Menorragia”, cuando esta ocurre por mucho tiempo le decimos “Hipermenorrea”. La Hipermenorrea puede causar anemia.

La menstruación abundante puede deberse a un desequilibrio en las hormonas, suele ocurrir más en las mujeres menores de 20 años o mayores de 40 años. Otras causas pueden

ser el tener un dispositivo intrauterino (T de cobre), un malparto, fibromas (masas en la matriz), inclusive cáncer.

¡OJO! Si la menstruación abundante se acompaña de un dolor en el abdomen, existe la posibilidad de que se trate de un embarazo ectópico (fuera de la matriz) por lo que es urgente visitar un centro de salud, lo mismo si la hemorragia abundante se ha presentado por mas de tres meses seguidos.

→ La planta que se puede utilizar para la menstruación abundante es: (8) La Milenrama. **El tratamiento dura el tiempo de la menstruación y se asocia con masajes abdominales en el temascal.**



Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Milenrama	Caliente	Hojas	Cocimiento	De 8 a 12 hojas por litro de agua: tomar 3 a 5 tazas al día

2. Infecciones urinarias:

Las infecciones por bacterias en las vías urinarias inferiores⁵ se presentan frecuentemente, pero es más común en las mujeres que en los hombres, en relación de 1 hombre por cada 10 mujeres presentan estas infecciones. Esto sucede porque la uretra de la mujer es mas corta que la del hombre y esto permite mas fácilmente el paso de bacterias.

La mayoría de las infecciones en las vías urinarias inferiores ocurren por bacterias Gram. Negativas, siendo la mas frecuente la escherichia coli que ocasiona hasta un 85% de las infecciones.

Las causas mas frecuentes de infecciones urinarias ocurren por falta de higiene en los genitales y por tener relaciones sexuales, ambas situaciones facilitan el paso de las bacterias de la vagina y el ano a la uretra y vejiga. Otras causas asociadas son el no beber líquidos frecuentemente (los microbios se reproducen mas fácilmente en la vejiga vacía) o

⁵ En las mujeres: Uretra, vejiga y uréter.

aguantarse las ganas de orinar por ejemplo en viajes largos (los microbios permanecen mucho tiempo en la orina de la vejiga).

Algunos síntomas de la infección son: Dolor y/o ardor al orinar, dolor en la parte baja del abdomen luego de orinar, necesidad de orinar con frecuencia. Algunos signos son: mal olor de la orina, presencia de sangre, pus, fiebre.

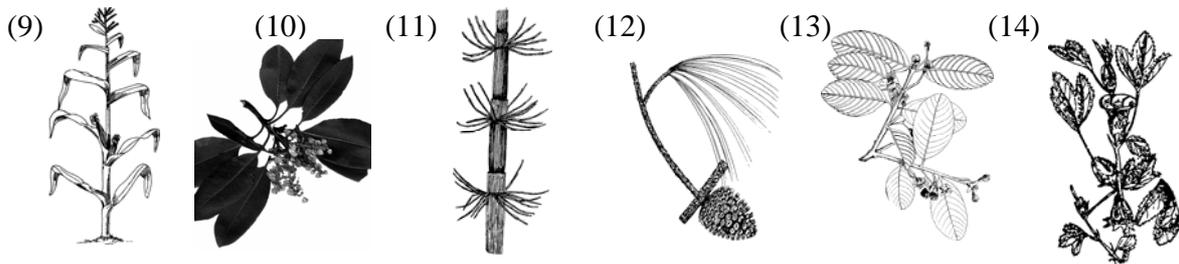
En la *Cosmovisión maya* las infecciones urinarias se clasifican como “calientes”. Entonces se usan plantas “Frescas” y “frías” para curarlas y restablecer el equilibrio de esta parte del cuerpo. Por ser “calientes” (infecciones urinarias) y por usar plantas “Frescas” y “frías”, el uso de las plantas medicinales con mujeres embarazadas (“calientes”) es peligroso.

OJO ¡Las mujeres embarazadas deben ir al centro de Salud cuando tienen infecciones urinarias!, pues la infección es causa de aborto cuando no se trata adecuadamente.

→ Las plantas que se pueden utilizar para la infección de las vías urinarias bajas son: (9) El Pelo de maíz, (10) madrón, (11) cola de caballo, (12) ocote de pino, (13) guayaba, (14) rosa de jamaica .El tratamiento se debe asociar con el consumo de muchos líquidos (caldos, sopas, refrescos, etc.) durante 10 días.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Pelo de maíz	Fresco	Pelo de la mazorca	Cocimiento	2 manojos por litro de agua: tomar 4 tazas al día durante 3 días
Madrón	Caliente / Fresco	Corteza	Cocimiento	Medio manojito por litro de agua: tomar 4 tazas al día
Cola de caballo	Fresca	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por litro de agua: tomar 4 tazas al día
Ocote de pino	Caliente / Amargo	Rajita	Cocimiento	2 rajitas picadas por litro de agua: tomar 4 vasos al día
Guayaba	Caliente / Fresca	Hojas	Cocimiento	15 hojas por litro de agua: tomar 4 tazas al día
Rosa de Jamaica	Fresca	Flor	Cocimiento	4 cucharadas de flores por litro de agua: tomar 3 a 5 tazas al día

Se pueden mezclar estas plantas para una mejor eficacia del tratamiento.



3. Infecciones vaginales:

La vagina es una entrada fácil para los organismos que producen infecciones e inflamación en la mucosa vaginal y a menudo en la vulva, como resultado es frecuente la secreción vaginal⁶ de diferentes características, dependiendo de cómo sea este desecho o flujo es posible clínicamente detectar la causa de la infección.

Las infecciones más comunes están causadas por bacterias (*Gardnerella vaginalis*), protozoos (*Trichomonas vaginalis*), hongos (*Candida*), esta última es muy frecuente en mujeres embarazadas y diabéticas. Las mujeres con infecciones vaginales refieren tener un flujo mayor del normal, con mal olor, con picazón, irritación, o dolor, puede manchar la ropa interior.

La infección por bacterias (*Gardnerella vaginalis*), no es de transmisión sexual, produce una secreción blanca, gris o amarillo turbio, con olor a pescado que aumenta al volverse alcalina (que ocurre luego del lavado vaginal o del coito) puede haber comezón o irritación, pero no hay cambios de coloración ni inflamación en la vagina.

La infección causada por protozoos (*Trichomonas vaginalis*), produce una secreción gris, maloliente, con pus, que comienza luego de la menstruación. Hay prurito, puede haber inflamación y cambios de color en la vagina como manchas de fresa.

La infección causada por hongos (*Candida*), no es de transmisión sexual, el flujo es espeso como leche cuajada, hay picazón, ardor y enrojecimiento.

En la *Cosmovisión maya* las infecciones vaginales se clasifican como enfermedades “frías” las que se alivian con plantas “Frescas” y “calientes”.

OJO ¡Las mujeres embarazadas deben ir al centro de Salud cuando tienen infecciones vaginales!

⁶ El Flujo normal: Si está claro, húmedo y resbaloso la mujer está en días de fertilidad. Si el moco es blanco, seco y pegajoso, la mujer no está fértil. En ambos casos no hay mal olor, picazón, ni dolor.

→ Las plantas que se pueden utilizar para las infecciones vaginales son: (13) guayaba, (15) hierba mora, (16) Apazote, (17) albahaca, (18) limón. **Para uso externo** se puede usar (19) chilca y (20) tabaco.

La pareja (la esposa y el marido) debe curarse al mismo tiempo y durante 10 días. El tratamiento es más eficaz si se asocia un tratamiento por vía oral con el baño local de las partes genitales.

Se pueden mezclar las plantas siguientes para una mejor eficacia del tratamiento.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Guayaba <i>Se puede tomar.</i>	Caliente / Fresca	Hoja	Cocimiento	20 hojas por litro de agua: bañarse las partes genitales cada día
Hierba mora <i>Se puede tomar.</i>	Caliente	Ramita	Cocimiento	1 manojito por litro de agua: bañarse las partes genitales cada día y tomar hierba mora en el caldo
Apazote <i>Se puede tomar. No dar a tomar a mujeres embarazadas.</i>	Caliente	Ramita	Cocimiento	1 manojito por litro de agua: bañarse las partes genitales cada día
Albahaca <i>Se puede tomar. No tomar más de tres semanas seguidas, no dar de tomar a mujeres embarazadas.</i>	Caliente	Ramita	cocimiento	1 manojito por litro de agua: bañarse las partes genitales cada día
Limón <i>Se puede tomar.</i>	Fresco	Fruta y hojas	Cocimiento	3 frutas y/ó 1 manojito de hojas por litro de agua: bañarse las partes genitales cada día



Se pueden usar las plantas siguientes sólo en uso externo:

Chilca No tomar, por ser tóxico por vía oral.	Fresca	Hoja	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: bañarse las partes genitales cada día
Tabaco No tomar, por ser tóxico por vía oral.	Muy caliente / Caliente	Hoja	Cocimiento	1 hoja grande por litro de agua: bañarse las partes genitales cada día

(19)



(20)



4. Embarazo:

El embarazo no es una enfermedad, pero durante las 40 semanas que este dura, si se pueden presentar diferentes problemas que requieren tratamiento.

El embarazo inicia a partir de la fecundación del óvulo hasta el nacimiento del bebe. En nuestro país el embarazo lejos de ser un momento de especial alegría, se convierte en una época de peligro para la mujer, por cada 100,000 niños nacidos vivos, 95 madres mueren por complicaciones relacionadas al embarazo, parto y posparto inmediato. La mayoría de estas muertes podrían evitarse con un adecuado control prenatal y cuidados sencillos para la mujer y el bebe.

Toda mujer embarazada necesita alimentarse bien y estar sana, recibir el apoyo y el amor de la familia. Es importante mantener siempre las medidas de higiene personal, hacer ejercicio, descansar cuando es necesario. Evitar tomar medicamentos y si son indispensables siempre mencionar al personal de salud que se los da, que esta embarazada para que ellos y usted evalúen juntos los riesgos y los beneficios.

Otras recomendaciones son: no beber alcohol, no fumar ni permanecer cerca de las personas que fuman, evitar el humo de la leña y también evitar pesticidas y herbicidas.

La mujer embarazada deber evitar acercarse a niños con ronchas en el cuerpo pues esto podría ser Rubéola, que es una enfermedad capaz de dañar gravemente al bebe.

Durante el embarazo se da un crecimiento de los órganos sexuales⁷. El aumento de peso en el cuerpo de la madre es de 25 libras en promedio, de los que 6 a 7 libras aproximadamente pertenecen al bebé.

Los cambios que ocurren durante el embarazo pueden acompañarse de algunas molestias como: dolor de cabeza, náusea, insomnio, estreñimiento, hinchazón de piernas, sin que esto sea señal de peligro.

Otros problemas como hemorragias, hinchazón de cara y manos, presión alta, si son señales de peligro que ameritan la referencia inmediata a un centro de salud o a un hospital.

En la Cosmovisión maya el estado de la mujer embarazada es “caliente”. En general las enfermedades relacionadas con el embarazo son “frías”. Se recomienda usar plantas “calientes” para calentar la matriz y mantener el calor necesario para el crecimiento del bebé.

4.1 Tonificar el útero → Las plantas que se pueden utilizar son: (21) canela (22) pimienta gorda (23) clavo de olor. **Se usa el tratamiento los 3 últimos meses de embarazo. Se mezclan las siguientes plantas con el café.**

¡OJO! No se debe sobrepasar la dosis indicada (1 taza al día).

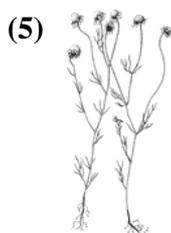
Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Canela	Caliente	Corteza	Cocimiento	3 dedos por taza de café: tomar 1 taza al día
Pimienta gorda	Caliente	Fruta	Cocimiento	5 frutas por taza de café: tomar 1 taza al día
Clavo de olor	Caliente	Clavo	Cocimiento	3 ó 5 clavos por taza de café: tomar 1 taza al día



⁷ Útero, mamas, vagina.

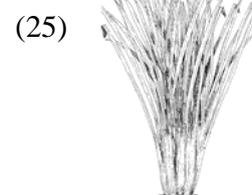
4.2 Dolor de cabeza → Las plantas que se pueden utilizar son: (5) Manzanilla, (1) pericón, (24) naranja agria, y para **uso externo** (25) telimón. **El tratamiento puede ser oral (tomado) o en aplicación local (lienzos).**

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Manzanilla	Caliente	Ramita	Cocimiento	3 a 5 ramitas por taza de agua: tomar 3 tazas al día y aplicar el agua en lienzo sobre la frente y temporales
Pericón	Caliente	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar 3 tazas al día y aplicar el agua en lienzo sobre la frente y temporales
Naranja agria	Fresca	Hojas y flores	Cocimiento	5 flores ó 5 hojas por taza de agua: tomar 3 tazas al día y aplicar el agua en lienzo sobre la frente y temporales



Se puede usar la planta siguiente **sólo en uso externo**:

Telimón	Caliente / Fresco	Hoja	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: aplicar el agua de telimón en lienzo sobre la frente y temporales
---------	-------------------	------	------------	--



4.3 Nauseas – reflujo gastro-esofágico → Las plantas que se pueden utilizar son: (26) jengibre, (1) pericón, (27) hierba buena. **Según la importancia de las nauseas, tomar la cantidad indicada por día dividida en varias veces para mejor tolerancia de la mujer embarazada.**

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Jengibre	Caliente	Raíz	Cocimiento	1 dedo por taza de agua: tomar media taza, 6 veces al día
Pericón	Caliente	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar media taza, 6 veces al día
Hierba buena	Fresca	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar media taza, 6 veces al día

Se pueden mezclar estas plantas para una mejor eficacia del tratamiento.

(26)



(1)



(27)



4.4 Insomnio Cuando la mujer no puede dormir por las noches.

→ Las plantas que podemos utilizar son: (24) Naranja agria, (28) valeriana, (29) chipilín. **Es muy importante respetar bien la dosis.**

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Naranja agria	Fresca	Flor y hoja	Cocimiento	5 hojas y 5 flores por taza de agua: tomar 1 taza al día antes de dormir
Valeriana	Fresca	Raíz	Cocimiento	1 a 3 raíces por taza de agua: tomar 1 taza al día antes de dormir
Chipilín	Fresco	Ramita	Cocimiento	1 ramita por taza de agua: tomar 1 taza al día antes de dormir

(24)



(28)



(29)

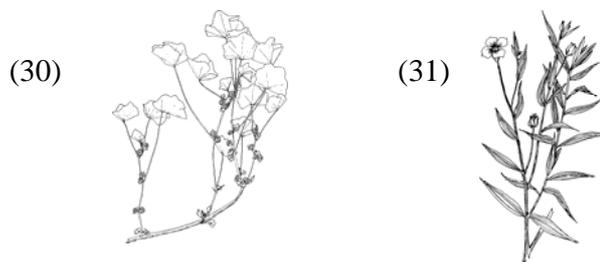


4.5 Estreñimiento Es aconsejable tomar mucha agua (8 vasos al día), hacer ejercicio y comer suficientes frutas y verduras además de alimentos ricos en fibra como cereales y yuca.

→ Las plantas que podemos utilizar son: (30) Malva y (31) Linaza.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Malva	Fría	Hoja	Cocimiento	5 hojas por taza de agua: tomar 3 tazas al día
Linaza	Fría	Semilla	Cocimiento	Tapita rasada por taza de agua: tomar 3 tazas al día

Se pueden mezclar estas plantas para una mejor eficacia del tratamiento.



4.6 Hinchazón de piernas Durante el embarazo es común ver a las mujeres con edema en miembros inferiores (hinchazón en piernas) en este caso es posible usar tratamiento con plantas medicinales, masajes en las piernas y colocación de la piernas en alto para mejorar el retorno de la sangre venosa.

¡OJO! Si el edema (hinchazón) se observa además en la cara y manos, hay que referirla inmediatamente al centro de salud, pues este es uno de los signos de Preclampsia⁸, enfermedad que puede causar la muerte de la madre y el bebe. Esto es más probable luego de la 20 semana del embarazo.

→ Las plantas que podemos utilizar son: (32) ciprés y (20) tabaco. **El tratamiento oral (tomado) debe estar asociado con masajes abdominales y de miembros inferiores.**

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Ciprés	Caliente	Fruta verde u hojas	Cocimiento	5 frutas verdes ó 1 manojito de hojas: Aplicar el agua en lienzos y tomar 3 tazas al día
Tabaco No tomar, por ser tóxico.	Muy caliente / Caliente	Hojas	Calentado en el comal	Usar 2 ó 3 hojas Aplicar sobre la piel ó en masajes.



⁸ Desarrollo de hipertensión, albuminuria (eliminación de proteínas por la orina) o edema entre la 20 semana de gestación y el final de la primera semana después del parto. Se desarrolla en el 5% de las embarazadas y se observa de forma característica en las primigravidas (primer embarazo) y en las mujeres con hipertensión o enfermedad vascular preexistente. Si no se trata progresa a Eclampsia y puede ser mortal.

4.7 Hemorragia y embarazo Las hemorragias durante el embarazo, en cualquier momento son un signo claro de peligro para la vida de la mujer y del bebe. Antes del sexto mes pueden ser señales de un aborto, luego del sexto mes pueden significar que la placenta normalmente implantada en el útero se esta separando de forma prematura o bien que la placenta se implanto sobre el orificio cervical del útero o cerca de el.

¡OJO! Cualquier mujer con hemorragia en el embarazo debe ser enviada a un centro de salud o a un hospital.

→La planta que podemos utilizar mientras la referimos es (8) milenrama.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Milenrama	Caliente	Hoja	Cocimiento	8 a 12 hojas por litro: tomar 3 tazas al día

Se puede mezclar con ciprés.



4.8 Dolores durante el embarazo→ las plantas que podemos utilizar son (5) manzanilla (21) canela (1) pericón.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Manzanilla	Caliente	Ramita	Cocimiento	3 a 5 ramitas por taza de agua: tomar 3 tazas al día y aplicar el agua en lienzo sobre la frente y temporales
Canela	Caliente	Corteza	Cocimiento	3 dedos por taza de agua: tomar 1 taza al día
Pericón	Caliente	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar media taza, 6 veces al día

Se pueden mezclar estas plantas para una mejor eficacia del tratamiento.



5 Parto:

El parto no es más que el mecanismo del nacimiento del niño o niña. Al final de la 40 semana del embarazo, el útero se vuelve muy excitable y termina contrayéndose tan potentemente que empuja al bebe fuera de la matriz.

Las contracciones se deben a **cambios hormonales**: (1) a partir del 7mo mes de embarazo aumentan los estrógenos que son los encargados de las contracciones, mientras la progesterona que es la encargada de evitar la contracción uterina permanece igual (2) Aumenta la oxitocina que tiene la función específica de aumentar la contracciones uterinas, (3) las membranas del feto liberan prostaglandinas que también aumenta las contracciones uterinas. Además las contracciones del parto también se deben a **factores mecánicos** pues cuando se distiende músculo liso es suficiente para que este inicie contracciones, esto se puede deber al estiramiento o irritación de los nervios, esto produce dolor intenso y desencadena las contracciones musculares del abdomen, lo que da mas fuerza para la expulsión del bebe.

El parto de suele dividir en dos periodos: El primero se llama de dilatación y dura hasta que la dilatación del cerviz alcanza el tamaño de la cabeza del bebe, el segundo es la expulsión del bebe.

En la *Cosmovisión maya* para facilitar el parto se necesita calentar la matriz con plantas “calientes” o café amargo “caliente”, masajes y uso del temascal.

5.1 Plantas para higiene antes del parto: → las plantas que podemos utilizar son (16) Apazote, (15) hierba mora, (19) Chilca, (35) Llantén.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Apazote	Caliente	Ramita	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: Bañarse las partes genitales
Hierba mora	Caliente	Ramita	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: Bañarse las partes genitales
Chilca	Fresca	Hoja	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: Bañarse las partes genitales
Llantén	Fresco / Frío	Hoja	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: Bañarse las partes genitales

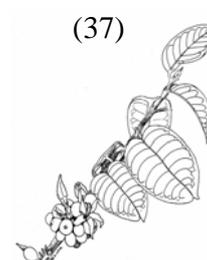
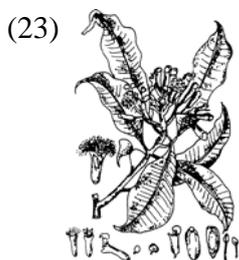
Se pueden mezclar estas plantas para una mejor eficacia del tratamiento.



5.2 Plantas para facilitar el parto y dolores durante el parto Las plantas siguientes se cuecen con el café. Este café con plantas, llamado “café amargo”, actúa al mismo tiempo para calmar los dolores, tonificar y regularizar las contracciones. EL tratamiento se da al principio y durante el trabajo de parto.

→Se debe mezclar las plantas siguientes para elaborar el “café amargo”: (23) Clavo de olor, (21) Canela, (36) Verbena, (22) Pimienta gorda, (37) café, (1) pericón, (38) Ruda.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Clavo de olor	Caliente	Clavo	Cocimiento	3 ó 5 clavos por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Canela	Caliente	Corteza	Cocimiento	3 dedos por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Verbena	Fresca /Fría / Amarga	Ramita	Cocimiento	1 ramita por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Pimienta gorda	Caliente	Fruta seca	Cocimiento	3 ó 5 granos por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Café	Caliente	Fruta procesada	Cocimiento	2 cucharadas por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas



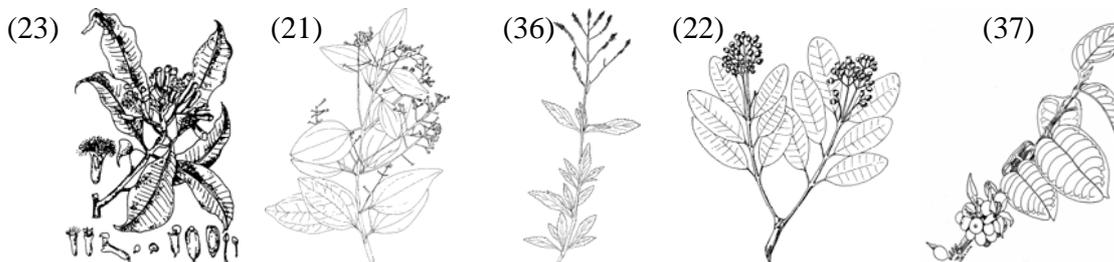
Se puede agregar:

Pericón	Caliente	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de café amargo: tomar 2 a 3 tazas
Ruda	Fresca / Fría	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de café amargo: tomar 2 a 3 tazas



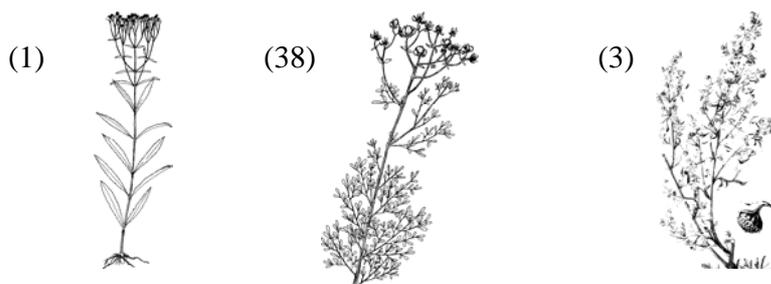
5.3 Contracciones irregulares → El trabajo de parto en el temascal ayuda a disminuir los dolores y a mejorar las contracciones. También se puede usar el “café amargo” y las plantas siguientes: (23) Clavo de olor, (21) Canela, (36) Verbena, (22) Pimienta Gorda, (37) Café, (1) Pericón, (38) Ruda, (3) Ajenjo.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de Preparación	Dosis
Clavo de olor	Caliente	Clavo	Cocimiento	3 ó 5 clavos por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Canela	Caliente	Corteza	Cocimiento	3 dedos por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Verbena	Fresca / Fría / Amarga	Ramita	Cocimiento	1 ramita por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Pimienta gorda	Caliente	Fruta seca	Cocimiento	3 ó 5 granos por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Café	Caliente	Fruta procesada	Cocimiento	2 cucharadas por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas



Se puede agregar:

Pericón	Caliente	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Ruda	Fresca / Fría	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Ajenjo	Caliente / Amargo	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por litro de agua: tomar 2 a 3 tazas



6 Después del parto:

En los 30 a 45 minutos que siguen al parto, el útero se contrae volviéndose más pequeño, debido a esto ocurre un desprendimiento de la placenta del útero y su expulsión – a esto se le llama tercer periodo del parto-, esto produce una hemorragia que no debe ser mayor a unos 350 mililitros y que debe ir disminuyendo por la contracción del útero. Si la hemorragia no disminuye es urgente enviarla a un centro de salud o a un hospital, con un suero intravenoso de preferencia.

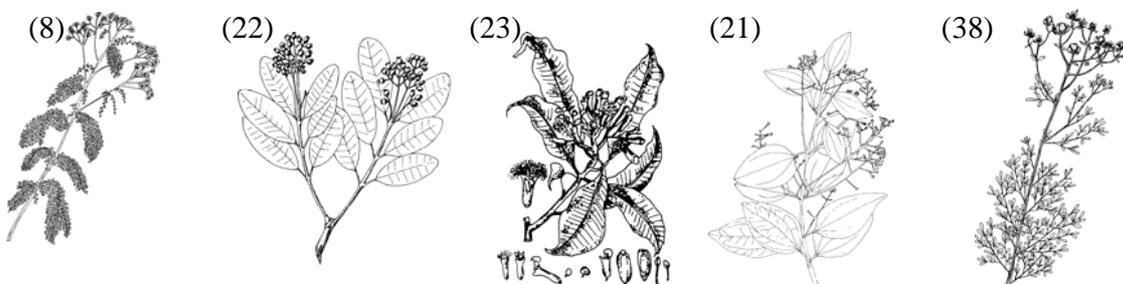
Según la *Cosmovisión maya* después del parto el calor se ha ido con el bebé y la energía del parto. Entonces se necesita vigilar a calentar la matriz con baño en el temascal, masajes y cocimiento de plantas “calientes”.

6.1 Retención de placenta Cuando la placenta no sale o es expulsada por la madre luego del parto del bebe, se dice que hay retención de placenta. **¡OJO!** La placenta debe ser expulsada en la primera media hora después del parto, si esto no sucede es urgente llevar a la madre a un centro de salud o a un hospital para que la placenta sea extraída. **NO** se debe intentar sacar la placenta a la fuerza con empujones sobre la matriz o jalando el cordón puesto esto puede complicar la situación por una inversión del útero, o dejando restos de la placenta en el útero lo que necesitaría luego de un legrado. Inmediatamente después del parto hay que pedirle a la madre que le de pecho al bebe o que se sobe los pezones, con esto estamos favoreciendo la liberación de oxitocina endógena lo que contribuye a la expulsión de la placenta y a la disminución del sangrado.

→Inmediatamente después del parto del bebe, Se puede ayudar a la madre a expulsar la placenta dándole a tomar “café amargo” con las plantas siguientes: (8) Milenrama, (22) Pimienta Gorda, (23) Clavo de Olor, (21) Canela, (38) Ruda.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Milenrama	Caliente / Amarga	Ramita	Cocimiento	2 ramitas por taza de agua: tomar 3 a 4 tazas
Pimienta gorda	Caliente	Fruta seca	Cocimiento con el café	3 ó 5 granos por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Clavo de olor	Caliente	Fruta	Cocimiento con el café	3 ó 5 clavos por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Canela	Caliente	Corteza	Cocimiento con el café	3 dedos por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas
Ruda	Fresca / Fría	Ramita	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: tomar 2 a 3 tazas

Se pueden mezclar estas plantas para una mejor eficacia del tratamiento.



6.2 Rasgaduras:

Los problemas en la zona perineal debido a las rasgaduras son mas frecuentes en las madres primerizas, las mujeres que ya han tenido hijos tienen mayor facilidad de sus tejidos para dilatarse en el momento del parto.

Algunos servicios médicos realizan una episiotomía en las madres primerizas para evitar las rasgaduras, esta consiste en realizar una incisión quirúrgica con tijeras en los músculos de la vagina y del periné de la mujer para ampliar el canal por donde sale el bebe y evitar así desgarros en la pelvis, durante el periodo de expulsión del bebe. Tras el nacimiento el corte se cose con puntos de sutura. Esto además reduce la fase de expulsión del bebe de 15 a 30 minutos, lo que puede resultar útil en un parto que se ha prolongado o cuando en bebe esta sufriendo.

En otros servicios de salud ya no la utilizan pues se considera que la episiotomía también tiene sus complicaciones como aumento de la hemorragia y mayor exposición para infecciones y que un buen trabajo de parto en cambio disminuye las rasgaduras. En cambio recomiendan hacer ejercicios en el último mes de embarazo para distender los músculos de la vagina y la pelvis, además aplicar en el momento del parto compresas calientes para reducir las molestias en la zona del perine.

En la comunidad las rasgaduras de la zona perineal son frecuentes y nosotros podemos ayudar a prevenir una infección y a contener el sangrado con baños de plantas medicinales.

→ El tratamiento es externo y debe durar 10 días (baño diario de las partes genitales). Se usa agua tibia para aplicar los baños. Se mezclan las plantas siguientes: (19) Chilca, (16) Apazote, (15) Hierba Mora.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Chilca	Fresca	Hoja	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: bañarse las partes cada día
Apazote	Caliente	Ramita	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: bañarse las partes cada día
Hierba mora	Caliente	Ramita	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: bañarse las partes cada día

(19)



(16)



(15)



7 PUERPERIO:

El periodo siguiente de 6 semanas después del parto se le llama puerperio. En el puerperio normal en los primeros 4 días, la secreción vaginal es muy sanguinolenta (loquios rojos), luego en los doce días siguientes el color de la secreción vaginal cambia a café pálido (loquios serosos) y por último la secreción vaginal tiene un color blanco amarillento (loquios blancos).

El útero también va disminuyendo de tamaño progresivamente al termino de la primera semana ya es duro indoloro y se localiza a la mitad entre la sínfisis del pubis y el ombligo. A las dos semanas ya no es palpable a nivel abdominal. Este proceso puede ser doloroso y necesitar de analgésicos.

En este periodo al igual que durante el embarazo es conveniente que la madre no haga ejercicios fuertes y que se alimente bien primero por el gran desgaste físico y energético que signífico el parto, además porque esta dando de mamar y necesita alimentarse bien para no desnutrirse ella ni su bebe.

7.1 Endometritis:

Se considera que hay infección puerperal cuando en los dos días siguientes al parto la temperatura aumenta a 38° centígrados o mas. Las infecciones relacionadas directamente con el parto afectan el aparato genital y ocurren en la vagina, útero o parametrios, también pueden presentarse infecciones de las vías urinarias.

La Endometritis es una inflamación y/o irritación del endometrio (recubrimiento del útero), se puede presentar después del parto. Algunas bacterias vaginales normales como estreptococos y estafilococos anaerobios se vuelven patológicas en el puerperio, esto es más probable cuando hay anemia, Preclamsia, ruptura prolongada de membranas, parto prolongado, parto traumático, retención de fragmentos de placenta en el útero, hemorragias posparto. Algunos contaminantes introducidos de afuera de la vagina son: Escherichia coli, estreptococo beta hemolítico, estreptococo fecales, microorganismos anaerobios, e incluso clostridium perfringens.

El riesgo se reduce si el parto se atiende en condiciones higiénicas. Los síntomas son: malestar general, fiebre, dolor pélvico o abdominal bajo, sangrado o secreción vaginal anormal, malestar intestinal (estreñimiento), distensión abdominal

La mayoría de los casos de Endometritis se resuelven con un tratamiento de antibióticos adecuado, pero algunos requieren hospitalización pues se pueden complicar con una peritonitis pélvica o formación de abscesos pélvicos y uterinos. **¡OJO!** Paciente sospechosa de Endometritis hay que trasladarla y consultar al centro de salud o al hospital.

→ En la comunidad, para prevenir la endometritis, podemos ayudar a la madre usando agua tibia para aplicar los baños, Se mezclan las plantas siguientes: (19) Chilca, (16) Apazote, (15) Hierba Mora. (18) Limón.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Chilca	Fresca	Hoja	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: bañarse las partes cada día
Apazote	Caliente	Ramita	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: bañarse las partes cada día
Hierba mora	Caliente	Ramita	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: bañarse las partes cada día
Limón	Fresco	Fruta entera y hojas	Cocimiento	1 manojo de hojas y / ó 2 frutas por litro de agua: bañarse las partes cada día



8 Lactancia:

Los estrógenos y las progesteronas son esenciales para el desarrollo físico de la mamas (pechos) durante el embarazo, sin embargo estas dos hormonas tienen la función específica de inhibir la secreción de la leche, luego del parto se dejan de producir estas hormonas por la placenta. Por el contrario las hormonas Prolactina y Somatomamopropina Coriónica Humana promueven la secreción de leche, otras hormonas relacionadas a la secreción son hormona del crecimiento, hormona paratiroidea y cortisol.

La primera secreción de los pechos en los primeros dos a tres días después de la madre recibe el nombre de **calostro** es amarilla y contiene proteínas y lactosa pero no grasa. Cada vez que la madre amamanta al niño las señales nerviosas que desde los pezones van al hipotálamo causan un aumento brusco de la prolactina y por consiguiente de la secreción de leche.

La leche materna tiene además de un gran alimento: aminoácidos, ácidos grasos, glucosa y calcio adecuado, defensas naturales “gamma globulinas” que protegen al bebé contra las enfermedades.

Las leches enlatadas pueden alimentar al bebé pero no le proporcionan defensas a su organismo, además es muy fácil que el agua o la pacha se contaminen si no están bien hervidos y sirvan de fuente de infección para el bebé. Otra razón importante para promover la lactancia es el ahorro económico ya que la leche enlatada requiere un dinero que muchas familias no tienen.

Algo importante de tomar en cuenta es que la leche se produce a expensas de las reservas de la madre, así el calcio de la leche por ejemplo, sale del cuerpo de la madre y si ella no está bien alimentada descalcificará sus huesos y puede desnutrirse.

Por consiguiente una adecuada producción de leche requiere de una buena alimentación de la madre con productos como la leche y sus derivados, verduras, frutas, carne y suficiente agua.

En la *Cosmovisión maya* para “bajar” la leche, se recomienda tomar plantas “calientes”.

→ Podemos ayudar a la madre a producir suficiente leche a través de algunas plantas medicinales, el tratamiento debe empezar después del parto hasta que baje la leche, las plantas que podemos utilizar son: (39) Ixbut, (40) Hinojo, (41) Anís.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Ixbut	Caliente	Ramita	Cocimiento	1 manojo por litro de agua: tomar 3 tazas al día
Hinojo	Caliente	Ramita o semilla	Cocimiento	1 manojo ó 4 cucharadas de semillas por litro de agua: tomar 3 tazas al día
Anís	Caliente	Ramita o semilla	Cocimiento	4 cucharadas de semillas por litro de agua: tomar 3 tazas al día

Se pueden mezclar estas plantas para una mejor eficacia del tratamiento.



9 Bebé:

El recién nacido hereda de su madre cierta inmunidad. Algunos anticuerpos circulan de la sangre de la madre a la del bebe, por la placenta cuando este esta en el útero. Sin embargo al final del primer mes esta inmunidad adquirida de la madre “gamma globulinas” disminuyen casi a la mitad y el recién nacido debe entonces formar sus propias defensas llegando a obtenerlas en un nivel adecuado hasta el periodo comprendido entre el año y el año y medio después de su nacimiento.

Por esta razón los niños menores de un año son muy vulnerables, padecen de múltiples enfermedades y muchos de ellos mueren. En Guatemala la mortalidad infantil⁹ alcanza cifras muy altas de hasta 40 muertes por cada mil niños/as nacidos vivos.

⁹ Niños/ as menores de un año.

Aquí radica la importancia de poder vacunar a nuestros hijos/as desde el nacimiento y en el primer año de vida con BCG para prevenir la tuberculosis meníngea, con vacuna contra la polio, la tos ferina, el tétanos, la difteria, las paperas, el sarampión y la rubéola. Todas estas vacunas son gratis y las proporciona el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social en toda Guatemala.

9.1 Mal de ojo

Desde el punto de vista de la *Cosmovisión maya* el “mal de ojo” es una enfermedad tradicional “caliente”, que se da al niño por medio de entidades “calientes” (mujeres embarazadas, borrachos, celosos, y otras personas en estado “caliente”).

→ El tratamiento debe aplicarse en baño y masajes del cuerpo con el agua del cocimiento. Este tratamiento puede ser acompañado por vía oral durante 5 días máximo, la planta que utilizamos es: (38) la ruda.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Ruda	Fría / Fresca	Ramita	Cocimiento	1 manojo por litro: bañar todo el cuerpo una vez al día y tomar 1 a 3 media-tazas por día

(38)



También se puede agregar pericón, verbena, manzanilla, y otras plantas según la costumbre local.

9.2 Parásitos Se le llama parásito a todo ser vivo, animal o vegetal que pasa una parte o la totalidad de su existencia, en el interior o exterior de otro ser vivo más potente que él, a expensas del cual se nutre, causándole o no, daños aparentes o inaparentes.

Los grupos de animales que parasitan al hombre son los helmintos, los protozoos, y los artrópodos.

En esta sección vamos a hacer referencia a los parásitos del grupo de Los helmintos: comprenden los nematodos o gusanos redondos y los planos o platelmintos (cestodos y trematodos). Dentro de ellos encontramos a las Tenias (blanquecinos) y a las áscaris (comúnmente se describen como rosadas).

Se estima que el 90% de las enfermedades respiratorias se producen sin síntomas y el 10% restante presentan diferentes síntomas como dolor de estomago, vómitos, diarrea, anorexia, fiebre, comezón, etc. La parasitosis esta asociada a la desnutrición y constituye un importante problema en nuestro país, las infecciones intestinales son la causa numero uno de muerte en Guatemala.

→Una forma de ayudar a nuestros niños a eliminar los parásitos es utilizando dos plantas juntas: (16) Apazote y (34) Ajo, en cataplasma sobre el vientre después de picarlos.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Apazote	Caliente	Ramita	Cataplasma	1 manojo de plantas machacadas
Ajo	Caliente	Dientes	Cataplasma	3 ó 5 dientes machacadas

(16)



(34)



9.3 Cólicos

Se define el cólico abdominal como paroxismos de irritabilidad, agitación o llanto, que duran mas de tres horas diarias y ocurren mas de tres días a la semana, durante al menos tres semanas. Es más común en lactantes de 2 semanas a 4 meses.

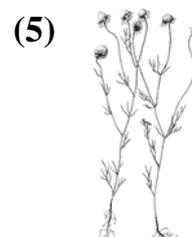
Los médicos diagnostican cólicos en un 20% de los recién nacidos aunque no conocen las causas. Los niños/ as lloran inconsolablemente y puede que por lo mismo tragan aire que complica mas el caso.

Una forma de ayudar al bebe es colocarlo en el antebrazo con el estomago hacia abajo, con la cabeza mas alta que los pies y darle palmaditas en la espalda. Nunca hay que perder la paciencia con el bebe y mucho menos golpearlo o zarandearlo pues le puede causar una discapacidad.

→ Las plantas que podemos utilizar para ayudar a los bebés, durante los cólicos son: (41) Anís, (40) Hinojo, (1) pericón y (5) manzanilla. El tratamiento dura varios días según los dolores. Respetar bien la dosis con los bebés chiquitos.

Para los bebés chiquitos se recomienda que la mama tome las plantas siguientes a doble dosis.

Planta	Valor tradicional	Parte usada	Forma de preparación	Dosis
Anís	Caliente	Semillas	Cocimiento	1 cucharada por taza de agua: 3 media tazas antes de cada comida
Hinojo	Caliente	Frutas y hojas	Cocimiento	Nunca más que 1 cucharada de frutas ni más de 1 manojo de hojas por taza de agua: 3 media tazas antes de cada comida
Pericón	Caliente	Ramitas	Cocimiento	3 ramitas por taza de aguas: 1 a 3 media tazas antes de cada comida
Manzanilla	Caliente	Ramitas	Cocimiento	3 ramitas por taza de agua: 1 a 3 media tazas antes de cada comida



CONCLUSIÓN

Esperamos que a través de estas líneas, se dé cuenta de la importancia de juntar nuestros esfuerzos para mejorar la salud de la comunidad. Además, esperamos que los conocimientos, fragmentos de una ciencia tradicional más amplia, le den ganas de usar las plantas medicinales y promoverlas.

De esta manera se rescatará la sabiduría popular y fortalecerá el respeto hacia las comadronas y su presencia indispensable para la salud y el bienestar del hogar.

Agradecemos al lector del interés que da al trabajo de las comadronas y al uso de las plantas medicinales.

BIBLIOGRAFÍA

Obras principales

BEZANGER-BEAUQUESNE, M. PINKAS, & M. TORCK.

1975 *Les plantes dans la thérapeutique moderne*. Paris, Maloine.

CACERES, A.

1996 *Plantas de uso medicinal en Guatemala*. Editorial universitaria, universidad de San Carlos de Guatemala.

JARDINES DEL MUNDO, VETERINARIOS SIN FRONTERAS – FRANCIA.

1999 *Fichas populares de plantas de uso medicinal*. Guatemala, J.D.M./V.S.F.

LONGUEFOSSE, J.L.

1995 *100 plantes médicinales de la Caraïbe*. Martinique, Gondwana Ed.

NICOLAS, J.P.

1999 *Plantes médicinales des Mayas K'iché du Guatemala*. Paris, Ibis Press.

NICOLAS, J.P.

2002 *Plantes médicinales para la familia : manual para el hogar y promotores de salud, Tegucigalpas, Ediciones Subirana*.

PARIS, M. & M. HURABIELLE.

1986 *Abrégé de matière médicale (pharmacognosie)*. T. I et II. Paris, Masson.

PARIS, S.S. & H. MOYSE.

1981. *Précis de matière médicale*. Tome I, II, et III. Paris, Masson.

ROBINEAU, L. B. WENIGER, A. CARBALLO y S. LAGOS-WITTE

1996 *Farmacopea caribeña*. Primera edición. Santo Domingo, Lionel Gérmosen-Robineau edición.

VAN HELLEMONT, J.

1986 *Compendium de phytothérapie*. Bruxelles, A.P.B.