



Universidad Autónoma Metropolitana
Unidad Xochimilco



Nombre: Marilyn Alondra Hernández Moreno
Matrícula: 2172030574

Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo
San Miguel Topilejo, Tlalpan, Ciudad de México
1 de Agosto de 2023 a 31 de Julio de 2024

Unidad Xochimilco
División Ciencias Biológicas y de la Salud
Licenciatura en: Medicina

Proyecto de Investigación

Recopilación del uso medicinal que le da la comunidad de San Miguel Topilejo a las Plantas.
"Nuestras plantas, nuestro territorio de emancipación para la salud"

Asesores:
Dra. Margarita Pulido Navarro
No. Ec. 28967 Asesora interna

Índice

Resumen	2
Introducción	3
Definición del proyecto	
● Justificación	4
● Antecedentes	5
Objetivos	7
● Objetivos generales	
● Objetivos específicos	
Marco teórico	8
● Metodología	
● Actividades realizadas	8
● Salud emancipadora	11
● Promoción de la salud	12
● Diálogo de saberes	13
● Investigación de acción participativa	14
● Sentipensante	14
● Capacidades humanas	15
Metas alcanzadas	16
Resultados	17
● Ajo.	17
● Prodigiosa	
● Manzanilla	18
● Chivito	
● Ruda	19
● Rábano	
● Muicle	20
● Hierbabuena	
● Mejorana	21
● Oregano	
● Epazote	22
● Calendula	
● Lengua de vaca	23
● Bugambilia	
● Arnica	24
● Ajenjo	
● Diente de león	25
● Romero	
Conclusión	26
Recomendaciones	27
Referencias.	28

Resumen

En la comunidad de San Miguel Topilejo, un pueblo originario, rico en herencia cultural, lleno de costumbres y tradiciones se han desarrollado múltiples actividades que preservan la identidad de los pueblos con actividades como la siembra de frutas y verduras y el uso de plantas medicinales, cultivadas en grandes extensiones de tierra, una práctica que se ha visto reemplazada por la urbanización que no permite la reproducción herbolaria, dando paso a nuevas tecnologías de difícil alcance y altos costos. Mediante la práctica social y el trabajo en comunidad hemos conocido las costumbres y necesidades de la población de San Miguel Topilejo, así surge la idea de crear un huerto comunitario llamado “Yoliztli” un espacio saludable en el que la metodología oral y el diálogo de saberes serán las herramientas para recolectar información acerca de las plantas medicinales, ya que las experiencias que vives y el intercambio de perspectivas propias ayudan a la revalidación del rasgo identitario de la comunidad, el entrelazo de todos los conocimientos de las personas a través de sus pericias para obtener un conocimiento más enriquecedor. La preservación de la práctica de usar plantas medicinales otorga a la comunidad salud emancipadora dando significado a las vivencias que ayudan a desarrollar las capacidades humanas y el desarrollo de saberes terapéuticos que contribuyen al bienestar físico y social de las personas. En conclusión, los objetivos planteados representan un compromiso valioso, con el fortalecimiento de la salud comunitaria y la reproducción de los conocimientos de las plantas naturales con fines curativos. La comunidad de San Miguel Topilejo se embarca en la valiosa misión de continuar con los saberes ancestrales sobre el uso terapéutico de las plantas con el objetivo de promover un enfoque de salud emancipadora al alcance de todos y así fomentar la autonomía y el empoderamiento de la comunidad en el cuidado de su propia salud, al tiempo que se preserva y enriquece un legado cultural.

Introducción

La historia nos ha enseñado que las comunidades originarias son una fuente inagotable de conocimiento. Debido al mantenimiento de sus tradiciones han logrado perpetuar los saberes de generación en generación durante miles de años, siendo un pilar de desarrollo sostenible y duradero, el uso de plantas medicinales en los pueblos es una práctica ancestral, que consiste en el cultivo de plantas o hierbas con propiedades curativas. La Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio) menciona que se calculan 4,000 plantas en México con propiedades curativas, estas plantas representan el 15% del total de la flora mexicana, el 85% de las plantas medicinales son extraídas del medio silvestre sin planes de manejo sustentable, y se estima que el 80% de la población mexicana ha hecho uso de alguna planta medicinal para la curación de alguna enfermedad. Algunas formas de preparar las plantas para su uso son, machacadas o trituradas para usar de forma de bálsamos, cocidas en calor para vaporizaciones, también se utilizan en tónicos y preparadas en té e infusiones, algunas recetas utilizan las raíces, cortezas, frutos, semillas y cáscaras, todos estos preparados ofrecen remedios para aliviar, curar o mantener la salud física, emocional, mental o espiritual, mejoran la calidad de vida de la comunidad a menor costo, y promueven la co-creación de conocimiento y el empoderamiento comunitario. (SEMARNAT. 2021)

Este proyecto es sólo una muestra del conocimiento que algunas personas de estas comunidades tienen acerca de la medicina tradicional. La difusión de esta información busca que los pobladores tengan acceso a los conocimientos de sus propias regiones y que se generalice el conocimiento en las distintas comunidades, a fin de que su uso se difunda y con ello se cree la necesidad de mantener esta diversidad floral en los campos y en huertos de las familias. Gracias al conocimiento que mantienen estas personas, hoy en día podemos beneficiarnos a través del uso de plantas medicinales no solo para combatir enfermedades, sino para tener una relación emancipadora entre el medio ambiente y las personas.

Justificación

La memoria de los pueblos es rica en cultura y tradiciones, a lo largo de los años las comunidades, así como los pueblos originarios de México han desarrollado diversas formas de organización social a partir de la colectividad, estas formas de relación giran en torno a diversos procesos, en este caso nos enfocaremos a la producción de saberes en relación a plantas medicinales, las cuales fungen un papel esencial en la construcción de la salud de las personas en su relación comunitaria.

Los saberes de estas plantas han sido herencia cultural para los pueblos, el uso de los recursos que tenían alrededor, como las hierbas que crecían en grandes espacios de tierra fueron adquiriendo nombre y uso medicinal, estas prácticas eran gratuitas, naturales y emancipadoras con la comunidad, ya que permite la experimentación personal y el aprendizaje colectivo. Con la llegada de la gentrificación estos espacios de recursos naturales se han perdido y reemplazado con urbanización que no permite la reproducción herbolaria, dando paso a nuevas tecnologías de difícil alcance.

Este escrito está elaborado con el entusiasmo y el optimismo de que se rescate las costumbres tradicionales que fueron cimientos de grandes avances científicos, pero que los centros médicos han llegado a ser una práctica más rápida y fácil de curarse, la sobre saturación en la atención a la gran población, así como el acceso a tratamientos de altos costos, parte de la comunidad conserva la confianza en el uso de plantas medicinales.

Nuestra construcción de diálogo de saberes se realiza con el objetivo de que se unan más personas a este aprendizaje colectivo a favor de la salud emancipadora, es importante mencionar que este conocimiento se reproduce, preserva y viabiliza mediante la creación de espacios saludables en la comunidad de San Miguel Topilejo, por último enfatizó en mencionar que el valor de dichos conocimientos permite preservar la memoria de los pueblos en una dimensión identitaria que reproduce el desarrollo de las capacidades humanas.

Antecedentes

Uso de plantas medicinales

Desde tiempos inmemoriales las enfermedades han atacado a los humanos, cada pueblo antiguo tenía diferentes formas de ver la curación, salud y enfermedad, algunos creían que la enfermedad era un castigo de los dioses, una señal divina, un acto de magia o brujería, por ello estos pueblos han tenido que buscar diferentes formas de poder curar sus dolencias. (Rodríguez E. & Echavarría R. 2021)

La terapéutica estaba basada de manera general en simbolismos: Rituales, plegarias e invocaciones a espíritus sobrenaturales. Todo acompañado de la administración de brebajes e infusiones, las comunidades se guiaban por líderes con dotes místicos o religiosos que por su mayor edad dominaban un vasto conocimiento acerca de dolencias y sobre la vida, los curanderos de mayor edad eran personas muy respetadas que aportan a la sociedad y guiaban a su pueblo ya que tenían mejor conexión con los dioses, a los que consultaban sobre el alivio y bienestar del cuerpo, sobre la naturaleza, el medio ambiente e incluso en las batallas por defender la comunidad y el territorio. (Rodríguez E. & Echavarría R. 2021)

Con el paso del tiempo fueron desarrollando nuevos saberes en los que la medicina fue tomando forma de estudio, las personas se preparaban expresamente para curar, en la antigua Europa realizaban remedios de origen vegetal, mineral o animal. Se suministraban en preparados que incluían miel y cerveza para ser ingeridos, o se administraban en forma de ungüentos. El tratamiento de las heridas consistía en cubrirlas con un pedazo de tela impregnado de mirra con miel durante cuatro días. Las personas mantenían la fe en los curanderos que a través de plantas medicinales les daban el alivio. (Rodríguez E. & Echavarría R. 2021)

San Miguel Topilejo y el cultivo de plantas

San Miguel Topilejo es un pueblo originario lleno de riqueza natural, rodeado por bosques y grandes parcelas, donde generaciones antiguas conservan las actividades de agricultura y la transformación de productos para el consumo y comercio, la comunidad siempre se ha identificado con las actividades de cultivo, por ello se mantiene la costumbre de darle uso y cuidado a las plantas, gracias a su gran abundancia en flora y fauna han podido por medio de experimentos empíricos reconocer las propiedades terapéuticas de las plantas que están a su alcance. (Espinosa M. 2023)

La fuerza de los pueblos originarios se evidencia hoy por medio de las tradiciones heredadas, que permanecen intactas y forman parte de nuestra cultura popular, una de las grandes tradiciones milenarias es el profundo respeto hacia la Madre Tierra y sus beneficios curativos. Hay muchas familias de la comunidad que en su propia casa mantienen espacios naturales donde producen plantas medicinales para su utilización en la curación de sus malestares, estas costumbres están inspiradas en los antepasados del pueblo, cuando tenían gran biodiversidad y libertad en el uso de suelo.

En el corazón de San Miguel Topilejo tenemos el Centro de Servicios Comunitarios Mujeres en Lucha de San Miguel Topilejo, que está activo desde hace más de 20 años donde se invita y recibe a toda la población que desee integrarse a los espacios saludables con los que cuenta, donde se desarrollan diversas actividades, entre ellas un huerto comunitario, que se originó gracias a la necesidad de poder tener una convivencia emancipadora con la comunidad y así han brotado diversos proyectos comunitarios que colaboran con la preservación y reproducción de plantas para el consumo, con el manejo de torres de hidroponía o camas de tierra, entre otros proyectos tenemos la construcción del huerto comunitario “Yoliztli” donde se cultivan y reproducen plantas y frutos de la región, un espacio saludable donde se realizaron sesiones de actividades lúdicas, diálogos de saberes e investigación de acción participativa, para el desarrollo de la salud emancipadora. (Fabro M. E. 2019).

Objetivos

Objetivo general:

- Conocer la importancia de los saberes de la comunidad de San Miguel Topilejo acerca de las plantas y su uso terapéutico en el desarrollo de la salud emancipadora

Objetivos específicos:

- Identificar los distintos saberes con respecto a la utilización de plantas medicinales en San Miguel Topilejo
- Llevar a cabo el Diálogo de saberes con las personas de la comunidad durante sesiones de actividades en el huerto “Yoliztli”
- Desarrollar las capacidades humanas con actividades lúdicas y talleres de cultivo de plantas medicinales.
- Promover la salud emancipada durante las sesiones de diálogo e investigación de acción participativa.
- Fomentar el sentimiento de las personas de la comunidad en el análisis de los beneficios del uso de plantas medicinales.

Marco Teórico

Metodología utilizada

Mediante la práctica social y el trabajo en comunidad hemos conocido las costumbres y necesidades de la población de San Miguel Topilejo, así surge la idea de crear un huerto comunitario llamado “Yoliztli” donde se reprodujeron 14 diferentes plantas, entre ellas medicinales y frutales se realizaron talleres para aprender a cultivar plantas, diálogo de saberes y actividades lúdicas para desarrollar las capacidades humanas.

El proceso para realizar un diálogo de saberes partió de los principios de una investigación cualitativa, donde no se busca la significancia estadística de los saberes terapéuticos en la población, sino de la comprensión y el provecho para la salud emancipadora.

Actividades realizadas

Paso 1. Identificación de los saberes de la comunidad
Se realizó la identificación de las características que definen a la comunidad con la que convivimos, las actividades que los ayudan a cultivarse y los saberes relevantes y ancestrales de San Miguel Topilejo para crear salud emancipadora y dar promoción de la salud emancipadora.



Paso 2. Creación de espacios de diálogo
Creación del huerto “Yoliztli”, se realizó por medio de tequios y restauración de espacios, para compartirlo en un espacio saludable y emancipador, donde poder adueñarse del espacio,



protegerlo y cuidarlo, para realizar talleres participativos, reuniones comunitarias o encuentros específicos con diferentes objetivos que logren desarrollar las capacidades humanas y propiciar la comodidad de la comunidad para hacer uso de este espacio.



Paso 3. Diálogo de saberes
Se establecieron objetivos específicos de las actividades a realizar para poder hacer mejor recolección de la información oral, en un ambiente respetuoso donde se facilitara el intercambio de conocimiento personal y se guiarán las conversaciones para el beneficio mutuo, que promueve la participación equitativa de todos los miembros de la comunidad.

Paso 4. Registro y análisis

Durante los diálogos se realizó un registro detallado de las narrativas, conocimientos y testimonios personales sobre el beneficio del uso de plantas, compartidos de forma oral, se utilizaron también otros recursos alternos como grabaciones de audio, notas escritas y recolección de fotos tomadas por la comunidad, así como la realización de actividades enfocadas en el sentipensante acerca de el uso de plantas medicinales y la preservación de esta práctica.



Paso 5. Elaboración y Validación

Una vez recopilada la información oral, se procedió a realizar un análisis para ordenar los datos por tendencia, identificando los datos claves para hacer un aprendizaje significativo, se elaboran los resultados con el fin de compartirlos con la comunidad y más personas interesadas que deseen conocer acerca del uso medicinal de las plantas, que busquen promover la salud emancipadora, la valoración de los saberes locales y fomenta la preservación y difusión de la cultura y conocimientos que desarrollen las capacidades humanas.





Las plantas medicinales

Todas las plantas tienen características que las hacen tener reacción al consumirse o manipularse, algunas contienen compuestos bioactivos que pueden tener efectos terapéuticos. La investigación científica moderna ha validado muchos de los usos tradicionales de las plantas medicinales. Estudios preclínicos y clínicos han demostrado la eficacia de ciertos extractos y compuestos aislados. Sin embargo, aún existe la necesidad de más investigación para validar y optimizar el uso de muchas otras plantas medicinales. (García R. 2021).

Salud emancipadora

La salud emancipadora se alcanza cuando se aspira a un objetivo y se logra, satisfaciendo las necesidades propias y permitiéndole adaptarse al entorno que lo rodea, en las comunidades representa un concepto significativo que resalta la importancia de promover la autonomía y el bienestar de las comunidades a través de un enfoque holístico y sostenible. En este contexto, la salud no se limita únicamente a la ausencia de enfermedad, sino que se entiende como un estado de equilibrio y armonía entre el individuo, la comunidad y el entorno natural que los rodea. (Chapela, Ma. del C. 2022).

El uso de plantas medicinales otorga salud emancipadora ya que da significado a las vivencias que ayudan a desarrollar las capacidades humanas y el desarrollo de saberes terapéuticos para el bienestar físico de la comunidad, permitiendo así que sueños, aspiraciones y salud en la sociedad construyan futuros viables y actúen en función de ellos.

El uso de recursos naturales para fines saludables desempeña un papel crucial en la salud emancipadora de los pueblos, ya que el entorno natural proporciona recursos vitales para la alimentación, la medicina, el descanso y la recreación. Fomentar una relación armoniosa y respetuosa con la naturaleza no solo beneficia la salud física y mental de las personas, sino que también contribuye a la conservación de la biodiversidad y la preservación de los ecosistemas en los que dependemos.

En este sentido, la salud emancipadora en la comunidad y su herencia cultural nos invita a reflexionar sobre la importancia de promover sistemas de salud inclusivos, equitativos y sostenibles que reconozcan la diversidad de saberes y prácticas existentes en nuestras comunidades. Al fortalecer la autonomía y la resiliencia en búsqueda de la salud emancipadora, no sólo estamos mejorando el bienestar corporal y espiritual de las personas, sino que también estamos sentando las bases para un futuro más justo, saludable y en armonía con los recursos que brinda la naturaleza.

Promoción de salud emancipadora

La promoción de la salud emancipadora no se basa en desaparecer la enfermedad como objetivo prioritario sino de la emancipación de los sujetos y que el alivio de las enfermedades y malestares sean el resultado del apoyo comunitario para el crecimiento y desarrollo personal que cada persona necesita en su proyecto de vida. (Chapela, M. 2008)

Es un pilar fundamental la promoción de prácticas de salud preventivas y curativas que respeten y valoren los conocimientos tradicionales y ancestrales de los pueblos

originarios Estas prácticas, que han sido transmitidas de generación en generación, no solo contribuyen a preservar la cultura y la identidad de los pueblos, sino que también ofrecen enfoques alternativos y complementarios a la medicina convencional.

La salud se fortalece con la emancipación y estar consciente de lo que ello conlleva, compartir, desarrollar capacidades como persona individual y colectiva, evitar la competencia con nuestros compañeros de vida, y ubicar esta labor como un todo, en la historia, tiempo, y espacio, de la comunidad. (Chapela, Ma. del C. 2022):“Si no piensas en ser humano no puedes pensar en salud humana”

Diálogo de saberes

El diálogo de saberes es de las experiencias propias, pero también de la interculturalidad, del intercambio de las perspectivas de cada individuo, no puede haber una persona que guarde todo el conocimiento porque no estaría completo, Como dice Paulo Freire la relación bidireccional y dialógica de saberes es necesario, ya que “quien forma se forma y re-forma al formar”, asimismo, “quien enseña aprende al enseñar y quien aprende enseña al aprender”. (Freire, 1997)

Al construir un diálogo de saberes acerca de las plantas y formar salud emancipadora se revalida el rasgo identitario de la comunidad, se entrelazan todos los conocimientos de las personas a través de sus pericias, se obtiene un conocimiento más enriquecedor en el que todos pueden aportar algo diferente basado en sus vivencias, gustos y capacidades. Las experiencias son fundamentales para los saberes y sus diálogos, de esta manera se forma un aprendizaje para colaborar y así fortalecer la capacidad creativa de cada persona y cultivar su conciencia crítica. (Hernández E. 2017)

El diálogo de saberes se ha usado en el contexto de la interculturalidad en salud, desde el abordaje del saber médico y tradicional, sugiriendo que a través del diálogo de saberes, a nivel individual, se puede incidir en el logro de relaciones caracterizadas por vínculos más cálidos y trato humanizado. Además de utilizar el

diálogo y análisis para identificar barreras de acceso a los servicios de salud y la construcción de vínculos culturales que saldan las brechas culturales al facilitar la comunicación entre las partes abriendo espacios de verdadera participación comunitaria para la toma de decisiones y la ejecución de acciones de promoción de salud. (Gonzalez A. & Villada E. 2024)

Investigación de Acción Participativa

La investigación de acción participativa da un enfoque que involucra a los miembros de la comunidad en todas las fases del proceso de investigación, desde la formulación de preguntas hasta la interpretación de los resultados y la implementación de soluciones. Este enfoque se basa en principios de colaboración, co-creación de conocimiento, y empoderamiento comunitario. (Fals, B, O. 1993)

El uso de investigación participativa en el estudio de plantas medicinales puede facilitar la co-creación de conocimiento entre científicos y comunidades locales. Esto puede llevar a la identificación de plantas con potencial terapéutico y contribuir al desarrollo de productos basados en plantas medicinales que sean culturalmente aceptables y sostenibles. Esto incluye la formulación de productos que respeten las prácticas tradicionales y la biodiversidad de la comunidad

Sentipensante

El concepto de “sentipensar” nos permite romper con el pensamiento dicotómico en el que la razón no se lleva con las emociones, Fals Borda destaca la importancia de este concepto para poder integrar las emociones y la razón, el pensamiento y el sentimiento en una sola palabra, que lo hacen dos momentos de una misma capacidad, para poder lograr objetivos comunes en el que todos pueden participar, dando reconocimiento de empatía con los otros en su medio ambiente tanto físico como social. (Fals, B, O. 1993)

Este conocimiento se mantiene directamente de persona a persona por medio de una metodología oral, el Sentipensante permite que se usen prácticas antepasadas,

que han sido por años efectivas y satisfactorias para la comunidad, juntando el trabajo que es la razón y el sentimiento de la felicidad con un propósito, no perder el saber adquirido a través del tiempo. Esta aproximación holística y sensible a la realidad convoca a comprender y conectar con el mundo de una manera más profunda y significativa, reconociendo la interconexión entre el ser humano, la naturaleza y la comunidad.

La comunidad sentipensante combina la razón y el amor, el cuerpo y el corazón, y da voz a la herencia cultural, para dejar atrás las ideas hegemónicas que se imponen sobre los pueblos originarios y descomponen la armonía de las costumbres y tradiciones, como el uso de plantas medicinales que representa un enfoque integrador y respetuoso hacia la naturaleza, que reconoce la capacidad de las plantas para sanar y equilibrar el cuerpo y el espíritu.

El enfoque sentipensante y la herbolaria de los pueblos hace una reflexión sobre la importancia de recuperar y valorar los saberes para el cuidado de la salud, al integrar la racionalidad y la emotividad, la ciencia y la intuición, podemos enriquecer nuestra comprensión del mundo y promover un enfoque más integral y humano en la atención de la salud con alternativas naturales y accesibles para el tratamiento de diversas dolencias. Al combinar la sabiduría de la herbolaria con el enfoque sentipensante, podemos potenciar la capacidad de las personas para cuidar de sí mismas y de sus seres queridos de una manera integral y emancipadora.

Capacidades humanas

El desarrollo de capacidades humanas en la comunidad es un proceso fundamental para el crecimiento y la prosperidad de una sociedad. Cuando los individuos de una comunidad tienen la oportunidad de desarrollar sus habilidades y talentos, no solo mejoran su calidad de vida personal, sino que también contribuyen al bienestar colectivo y al progreso de la comunidad en su conjunto. (Mondragón Chivata, E & Rojas Suarez, M. Á. 2021)

Para fomentar el desarrollo de capacidades humanas en una comunidad, es crucial fomentar actividades lúdicas y creativas donde las personas puedan participar, aprender y conocerse, el realizar diversas actividades durante el proceso de investigación y diálogo de saberes ayudó a descubrir los talentos personales desde la infancia hasta la edad adulta, que mucha personas consideran no tener el talento de crear creatividad. Un programa educativo, creativo, inclusivo y equitativo brinda a las personas las herramientas necesarias para adquirir conocimientos, habilidades y competencias que les permitan alcanzar su máximo potencial y contribuir de manera significativa al desarrollo comunitario.

Además de la educación, es importante promover la igualdad de oportunidades para todos los miembros de la comunidad, independientemente de su género, origen o diferentes gustos o actividades a las que se dedique. La diversidad es un activo que enriquece a la comunidad y el desarrollo de capacidades humanas debe garantizar que todos tengan acceso a las mismas oportunidades para crecer y desarrollarse, sentir la confianza para poder hacer uso de sus aptitudes y destrezas. (Mondragón Chivata, E & Rojas Suarez, M. Á. 2021)

Metas alcanzadas

La participación ciudadana y el voluntariado como medios para empoderar a los individuos y fortalecer el tejido social han sido fundamentales para la recolección de información en este estudio en el que la colectividad logra un mejor desempeño y mejor comprensión entre la población. Cuando las personas se involucran activamente en la vida de su comunidad y la búsqueda de la salud, se sienten parte de algo más grande y contribuyen de manera positiva en la vida de las persona.



Resultados

Usos medicinales de las plantas

Ajo

- Ajo macho, ● Guerrero: Cúcuta ● Oaxaca: ma' + ajo ● Puebla: axux (totonaco)
- Veracruz: axox ● San Luis Potosí: axux (tenek).

Uso medicinal: Lo que poco que se menciona de esta planta es su función para combatir los parásitos intestinales, como lombrices, la solitaria y principalmente amibas.

Indicaciones: Los ajos se deben consumir en ayuno

Preparación: El ajo se corta en trozos pequeños como del tamaño de una píldora y se pone a calentar agua, después se corta un limón a la mitad y se exprime sobre el agua caliente.

También se puede ingerir el diente de ajo mezclado con semillas de papaya como se ingieren los medicamentos. (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009)



Agradecemos la colaboración de Gabriela de Jesús González

Prodigiosa

- Yerba amarga ● Guerrero: yucu cua, yucu ova (mixteco).

Uso medicinal: La prodigiosa es muy poco conocida en Topilejo y preferida por las personas diabéticas ya que su uso ayuda a controlar los niveles de azúcar y a evitar los problemas de ceguera, amputaciones, hormigueo e insuficiencia renal.

Indicaciones: Este preparado se puede tomar por las mañanas antes de consumir cualquier alimento o como agua de día, este té se puede tener por 2 días o 3.

Preparación:

- Se cortan las hojas de la planta, se lavan y se echan directamente al agua cuando esté hirviendo.
- También se puede licuar en agua de sabor o licuados

Agradecemos la colaboración del Sr. Bernardo Bautista



Manzanilla

●Camomila ● Michoacán: Amantsania (purhépecha).

Uso medicinal: El uso de la manzanilla es muy común, desde hace mucho tiempo en muchas casas de México se ha preparado el té de manzanilla para el dolor de estómago, la manzanilla se emplea principalmente para atender trastornos digestivos como vómito, diarrea, cólicos, empacho. (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009).

Reconfortar el estómago, estimular el hambre y en casos de cólicos con gas en niños, Así como su uso para desinflamar o refrescar los ojos rojos



Preparación: La manzanilla se puede utilizar tanto su flor como sus tallos, se preparan infusiones con la planta recién cortada o se deja secar y almacenar para usar tiempo después.

● Para el té se hierven las ramas, se endulza y se toma.

● Para las gotas se hierven las flores y se deja enfriar la infusión y posteriormente ya que esta fría, aplicar en los ojos

Agradecemos la colaboración del Sr. Bernardo Bautista

Chivito

●Lengua de pájaro ● Maleza



Uso medicinal: La Hierba Chivito es desechada por ser maleza, pero para algunas personas tiene potente efecto analgésico y antiinflamatorio, mejora los malestares de la artritis y posee además propiedades antibióticas.

Indicaciones: Se debe consumir con precaución en bajas dosis, para evitar efectos tóxicos

Preparación: Las hojas se preparan en infusión.

Agradecemos la colaboración de Luz Adriana Rodríguez Ixtapan

Ruda

●Lula ● Michoacán: aguitzearicua, akuiesi, akuitze-huariracua (purhépecha) ●Nayarit: is duy (tepehuano) ●Oaxaca: ruue ●Puebla: roda (náhuatl), ruta (otomí) ●Quintana Roo: nicté (maya)

Uso medicinal: Esta planta es famosa debido a sus propiedades ginecológicas, se utiliza para ayudar a mejorar los malestares y cólicos de la menstruación.
Indicaciones: Se toma con mucha precaución, sólo durante los días de la menstruación, a mitad del ciclo menstrual, para relajar los músculos. (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009)

Preparación: Se hierven unas hojas de ruda en agua y se toma en té caliente, en cantidades pequeñas.

Agradecemos la colaboración de la Sra. María Cristina Vera



Rábano

Uso medicinal: Es utilizado para el bocio tiroideo no es muy común su uso en la comunidad de San Miguel Topilejo, hay lugares como Puebla donde es más utilizado para las anemias.

Indicaciones: se puede consumir como jugo o consumirlo crudo en el mismo día de su preparación

Preparación:

●El rábano se lava y pica en cuadritos para licuarlo con un poco de jugo de limón y se consume inmediatamente.

Agradecemos la colaboración del Sr. Juan Antonio



Muicle

- Añil de piedra ● hierba púrpura ● micle ● mohuite ● moyotli ● muitle ● Oaxaca: me tzi ña ● Puebla: mouait (tepehua). mouel, mouitl, moitle ● San Luis Potosí: muu (tenek); ● Yucatán: cruz k' aax.

Uso medicinal: Tiene múltiples beneficios, como la desintoxicación de la sangre, Como “limpiarla, curarla, aumentarla”, se utiliza en casos de anemia o infecciones de vías respiratorias. (Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009)

Indicaciones: Se utiliza como bebida del día, no es necesario refrigerarlo o calentarlo para tomarlo, esta bebida dura aproximadamente 3 días

Preparación:

- Se hierven las hojas verdes del muicle solo una vez y posteriormente se puede ingerir durante todo el día.

Agradecemos la colaboración del Sr. Manuel Hernández



Hierbabuena

- Menta inglesa ● yerbabuena ● Estado de México: chits-aná (mazahua) ● Guerrero: kallowena (náhuatl) ● Oaxaca: ujts aay.

Uso medicinal: Aunque son variados los usos medicinales que se le atribuyen a la hierbabuena, la mayoría de ellos están destinados a resolver desórdenes de tipo digestivo como: acidez estomacal o agruras, bilis, coraje, estreñimiento, infección intestinal, gastritis y mal de estómago.

Indicaciones: Se consumen masticadas o en líquidos, durante el día.

Preparación:

- Las hojas se utilizan en vaporizaciones, licuados o infusiones acompañados con jugo de limón.



Agradecemos la colaboración de Aida Alfonso Gallos y Teresa Velazco Oliveros

Mejorana

Uso medicinal Se le utiliza contra el dolor de estómago y para el cólico menstrual. Asimismo, se sugiere beber esta infusión, elaborada con poleo y pericón, en caso de diarrea, resfrío y caries. También se hace referencia de su uso para prevenir dolores menstruales.

Indicaciones: Se toma durante el día o se coloca la mezcla de las hojas trituradas en las muelas y ahí dejarlo aproximadamente 5-10 min.

Preparación:

● Se prepara una infusión con las hojas, tallo y/o flores y se administra por vía oral.

(Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009)



Orégano

● Hierba dulce ● orégano del monte ● salvia de castilla ● Quintana Roo: ak 'ilche, xak 'ilche ● xaak 'che (maya) ● Puebla: kaoreegano ● kamaxha ● nga ga 'a ntaa (popoloca).

Uso medicinal: se indica en el tratamiento de la tos, el aborto, para la buena digestión y el postparto.

Indicaciones: Debe ingerirse en ayunas y en la noche antes de acostarse. Cuando hay calentura y dolor de pecho, este cocimiento se mezcla con canela y de él se toma un poco las veces que sea necesario.

Preparación:

● Para el postparto se prepara con las hojas y tallos o flores una infusión y se administra por vía oral.

Agradecemos la colaboración del Sr. Bernardo Bautista



Epazote

Epazotl (náhuatl): hierba olorosa ● cuitlazotl (náhuatl); vara de estiércol. Yepazotli ● Chiapas: kak`an, kajk`an, kaka`an (tzeltal), koko`on, kokono` (tzotzil) ● Estado de México: chimi (mazahua) ● Michoacán: kuatsitasi (purhépecha) ● Nayarit: cu cú (cora), pasich (tepehuano) ● Puebla: alskini (tepehua), xkejet (totonaco)

Uso medicinal: Es útil en casos de parasitosis, se busca expulsar las lombrices

Indicaciones: En ayunas, no debe comerse picante o carne de cerdo durante el tratamiento, en ocasiones se le agrega hierbabuena.

Preparación:

● Se pueden cocer las ramas o la raíz en leche o agua dependiendo del gusto de quien lo consuma.

(Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009)



Calendula

● Calendula Officinalis ● Botón de Oro ● Margarita ● Tetzontzapotl (náhuatl)

Uso medicinal: La caléndula, tiene infinidad de usos, ayuda a combatir las quemaduras, golpes, acelera los procesos de cicatrización y cualquier afección cutánea. Indicaciones: Se utiliza como remedio externo en forma de infusiones, tinturas y pomadas, aplicadas una vez al día.

Preparación:

● Las hojas se ponen a calentar y se colocan directamente en la piel y la flor se tritura al punto de formar una pasta.

(Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Mexicana. 2022)



Agradecemos la colaboración de María Edith Sánchez Gil

Lengua de vaca

Hierba de Tepozan ● Michoacán: molulo (purhépecha)

Uso medicinal: Generalmente es utilizada como infusión para tratar padecimientos estomacales como infecciones. Asimismo, su consumo habitual ayuda a la producción de bilis y evita la aparición de úlceras estomacales. Por otro lado, la planta untada con alcohol disminuye la fiebre, reduce la hinchazón y cicatriza heridas.

Indicaciones: Colocar sobre heridas, en caso de fiebre colocar en frente tobillos y muñecas. La infusión puede tomarse una vez al día.

Preparación:

● Se utilizan las hojas, se trituran hasta formar una masa, se puede acompañar con alcohol. Para realizar la infusión las hojas se hierven en agua.

(Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009)



Bugambilia

● Bugambilea ● Camelina. ●
Michoacán: jukua. ● Puebla: katsjoxhuan
(popoloca).

Uso medicinal: Tiene beneficios contra enfermedades respiratorias como la tos

Preparación:

● Las flores son la parte de la planta más utilizada y se preparan cocindolas en agua, que se administra por vía oral tres veces al día.

(Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Mexicana. 2022)

Agradecemos la colaboración de Teresa Velasco Olivares

Arnica

- Estado de México: reemn, riemn (mazahua) ●
- Guerrero: acahual, akawtomitl ● Michoacán: árnicá (purhépecha) ● Michoacán: kuatsitási (purhépecha) ●
- Morelos: acahua, acahualli ● Tlaxcala: xochihuepal (náhuatl).

Uso medicinal: Su principal cualidad medicinal es que actúa como cicatrizante, desinfectante, desinflamante, para el dolor en general.

Preparación:

- Colocar las hojas como emplasto o con el cocimiento de las hojas y/o ramas, lavar y aplicar fomentos sobre heridas. En ocasiones, el cocimiento se hace junto con ramas de gordolobo (Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Mexicana. 2022)

Agradecemos la colaboración de Sandra Luz Armas



Ajenjo

- Azumate de Puebla ● Estafiate ● Iztauhyatl (náhuatl), ● Quite-tes, guietee (zapoteco) ● Mexmitzi (otomí)

Uso medicinal: Se utiliza para calmar preocupaciones y enojo, también se utiliza para disminuir el aumento de bilis. Se considera un diurético y laxante natural.

Preparación:

- Se dejan secar las hojas y se preparan en forma de infusión que se puede tomar 1 o 2 veces al día.

Agradecemos la colaboración de Verónica de la Cruz





Diente de león

● Nahua: uirapen kauerinl ● Michoacán: (purépecha), ixpule ● Almiróni ● Amarga.

Uso medicinal: algunas personas lo utilizan para bajar de peso, también se utiliza para tratar golpes e inflamación.

Preparación:

● Se hierven en agua las hojas o solo la flor y posteriormente se filtra y se consume en infusión

Agradecemos la colaboración de Sandra Luz Armas

Romero

● Rosmarino ● Hierba coronaria

Uso medicinal: Es útil para detener la caída del cabello y darle suavidad, para desinfectar heridas y realiza lavados vaginales durante infecciones.

Preparación:

● Para las heridas y lavados se hierve la planta en agua y se utiliza el agua templada para realizar lavados
● Se coloca una rama de romero triturado en la botella de shampoo y se mantiene ahí unos minutos y se lava.

Agradecemos la colaboración de Verónica de la Cruz



Conclusión

En conclusión, los objetivos planteados representan un compromiso valioso con el fortalecimiento de la salud comunitaria y la reproducción de los conocimientos de las plantas naturales con fines curativos. A través del tiempo son varias las personas que colaboran cultivando con sus saberes, ya que los pueblos originarios de México son parte de nuestra riqueza, han sido por muchos años defensores de la herencia cultural y el medio ambiente del país, logrando mantener un patrimonio valioso y diverso

La comunidad de San Miguel Topilejo se embarca en la valiosa misión de continuar con los saberes ancestrales sobre el uso terapéutico de las plantas con el objetivo de promover un enfoque de salud emancipadora al alcance de todos haciendo de su participación su propio proyecto y así fomentar la autonomía y el empoderamiento de la comunidad en el cuidado de su propia salud, al tiempo que se preserva y enriquece un legado cultural.

La riqueza de la tradición oral por medio del diálogo de saberes permite acceder a una salud que se extiende y se potencia a través del aprendizaje y la práctica de la medicina herbal, permitiendo a los miembros de la comunidad adquirir habilidades y competencias que no solo benefician su bienestar personal, sino que también contribuyen al desarrollo colectivo. La promoción de la salud emancipadora, que busca empoderar a las personas para que tomen el control de su salud y bienestar, se convierte en un pilar fundamental.

El diálogo de saberes en la comunidad se fortaleció a medida que se compartieron conocimientos y experiencias relacionadas con las plantas medicinales, creando un ambiente de colaboración y solidaridad. Este enfoque sentipensante que integra tanto los conocimientos tradicionales como los científicos, enriquece las prácticas de salud y promueve un enfoque holístico y diverso en el cuidado de la salud fortaleciendo los lazos comunitarios y sienta las bases para un futuro más saludable y sostenible para todos.

Recomendaciones

Este proyecto no es una guía para automedicarse ni para la sustitución de medicamentos. Las dosis y modos de aplicación son generales, y por lo tanto, no contemplan reacciones alérgicas o reacciones propias de cada persona. Los usos aquí presentados están basados en las costumbres y tradiciones de San Miguel Topilejo, y a su vez corroborados en información bibliográfica. No existen pruebas experimentales.

Es importante establecer que las plantas suelen presentar nombres diferentes en cada región y que incluso un mismo nombre puede ser dado a varias especies, por lo que es importante que se utilicen las especies de la zona. Ni los autores ni las instituciones se hacen responsables de problemas causados por el uso indebido de la información presentada o por la identificación errónea que el lector haga de alguna de las plantas medicinales aquí tratadas.

Respecto a la elaboración de este proyecto de investigación, hubiera sido enriquecedor, poder reunir a más personas en el diálogo de saberes y recolectar no solo el uso medicinal que le dan a las plantas sino la utilidad que le dan a las plantas en otros aspectos, como alimentación, materiales renovables y prácticas artísticas, qué otros usos se les puede dar en la vida diaria. Las nuevas generaciones podrían recolectar en manuales que se reproduzcan y se regalen a la comunidad, para hacerlos partícipes del conocimiento generado y puedan conocer estos saberes aunque no hayan podido aportar datos a la investigación.

Referencias

Chapela, Ma. del C. (2022). Una utopía emancipadora de promoción de la salud. Enlaces Xochimilco, información que vincula., pp. 1-9. Disponible en: <https://enlacesx.xoc.uam.mx/article/una-utopia-emancipadora-de-promocion-de-la-salud/>

Chapela, M. (2008). "Promoción de la salud. Un instrumento del poder y una alternativa emancipatoria." Disponible en: https://digitalrepository.unm.edu/lasm_cucs_es/163

Espinosa M. (2023). Representaciones colectivas de la comunidad de San Miguel Topilejo, Tlalpan UNAM-AMECIDER 3, pp 249-264

Rodríguez E. & Echavarría R. (2021). La Medicina En La Historia. Editorial Médica Panamericana, 1º ed., México ISBN 9786073034197
<https://libros.facmed.unam.mx/index.php/2021/05/19/la-medicina-en-la-historia/>

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. (2009) Diccionario Enciclopédico de la Medicina Tradicional Mexicana [Internet]. Unam.mx. [Recuperado el 19 de junio de 2024]. Disponible en: <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/demtm/autores-c.html>

Fals, B, O. (1993). La investigación participativa y la intervención social. En Salinas, R, F. Investigación-Acción participativa. pp. 9-21. Ed. Cáritas Española.

García, C, M. O. & Garzón, B, I. (2021). capacidades humanas, educación en ciencias Y contexto rural: producciones académicas 2010-2021. Revista Tecne, Episteme y Didaxis. TED. (Número Extraordinario), 955–964. Recuperado 3 de Julio de 2024, de <https://revistas.upn.edu.co/index.php/TED/article/view/15220>

Mondragón Chivata, E & Rojas Suarez, M. Á. (2021) Desarrollo de capacidades humanas en los aprendices Sena desde el enfoque de desarrollo humano de Martha Nussbaum. Recuperado 5 de Julio de 2024, de https://ciencia.lasalle.edu.co/maest_gestion_desarrollo/191

Gonzalez A. & Villada E. (2024) Diálogo de saberes y conciencia crítica: una mirada desde el pensamiento de Paulo Freire, Revista Boletín Redipe 13 (6): 92-113-Junio-2024 - ISSN 2256-153. Disponible en: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/2138/2132>

Hernández E. (2017). Diálogo de saberes: propuesta para identificar, comprender y abordar temas críticos de la salud de la población. Revista Salud Uninorte, vol. 33, núm. 2, pp. 242-251. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/817/81753189016/html/#:~:text=Restrepo%2012%20manifiesta%20que%20en,de%20acciones%20de%20salud%20p%C3%BAblica.>

Fabro M. E. (2019). Pueblos originarios, una cultura viva en México. Academia, Rev Gaceta UNAM. pp1-5. Disponible en:

<https://www.gaceta.unam.mx/pueblos-originarios-una-cultura-viva-en-mexico/>

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2021). Plantas medicinales de México. Blog. Disponible en:

<https://www.gob.mx/semarnat/articulos/plantas-medicinales-de-mexico>

García R, Rodríguez J, Lora M. (2021). Plantas medicinales antivirales: una revisión enfocada en el Covid-19. MEDICINA NATURISTA Vol. 15. N° 1 pp 36-41 ISSN 1576-3080 Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7747849.pdf>

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (2021). Plantas medicinales de México: La botica más surtida del país, enriquecida con la sabiduría de pueblos y comunidades indígenas. Disponible en:

<https://www.gob.mx/semarnat/articulos/plantas-medicinales-de-mexico>