



MEDICINA TRADICIONAL DEL PUEBLO

AFROBOLIVIANO

**INSTITUTO DE LENGUA Y CULTURA AFROBOLIVIANO
“ANDAVERIZ-PINEDO-BARRA”**



INSTITUTO PLURINACIONAL DE ESTUDIO DE LENGUAS Y CULTURAS

Título: MEDICINA TRADICIONAL DEL PUEBLO AFROBOLIVIANO

Pedro Apala Flores

Director General Ejecutivo IPELC

INVESTIGADORES

L. Vianka Vargas Bejarano

Yvis Sanez Cardon

Dino Luke Arrascaita

Zenaida Waldi Perez Salinas

LUGAR DE REALIZACION

Provincias Nor, Sud Yungas e Inquisivi del Departamento de La Paz

Ciudad de Cochabamba

Ciudad de Santa Cruz

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Efrain Ademar Villca Quispe

INSTITUTO PLURINACIONAL DE ESTUDIO DE LENGUAS Y CULTURAS

Barrio Hamacas, Plan 12. C/1 No. 4130, 4to Anillo entre Av. Bánzer y Beni

Telf.:3-9302550 Cel. (591) 71331543

Correo electronico: ipelc@ipelc.gob.go

Web: <http://www.ipelc.gob.go>

**MEDICINA TRADICIONAL
DEL PUEBLO
AFROBOLIVIANO**

INDICE

1. Nuestros ancestros transmisores de la medicina tradicional	9
1.1. Medicina tradicional Afroboliviana.	10
1.2. Sabios y sabias de nuestro pueblo: los grandes conocedores de la medicina tradicional	11
1.3. La familia y el auto atención	12
1.4. Curanderas y curanderos – Médicos y medicas tradicionales Ancestrales.....	13
1.5. Partera o partero tradicional.	12
2. Plantas medicinales y elementos naturales utilizados en la medicina tradicional del Pueblo Afroboliviano	14
2.1. Naturales (plantas medicinales).....	15
a. Medicina herbaria	15
2.2. Recolección de las plantas	16
2.2.1 Cosecha y secado de las plantas medicinales.....	16
3. Espiritualidad en la medicina Afroboliviana: Todo debe hacerse con fe	19
3.1. El susto o rayo	19
3.2. La Milluchada.....	20
3.3. Chunjata	20
3.4. El larpado.....	20
3.5. El mal del aire	20
4. Así curamos nuestra salud en el pueblo Afroboliviano:	28
4.1. Dolencias.....	28
4.2. Enfermedades:.....	42
4.3. Lesiones	54
4.4. Infecciones	61
5. Nuestro cuidado personal	72
5.1. Cuidado de la piel	73
5.2. Cuidado del Cabello.....	74

6.La importancia de nuestra medicina en la actualidad	75
7.Cuadro glosario de plantas	75
Elementos utilizados en la medicina tradicional del pueblo afroboliviano	100
Bibliografía	104



INTRODUCCIÓN

No hay pueblo, que no haya desarrollado algún sistema de medicina, es decir, un sistema ideológico o doctrinario acerca de la vida y la muerte, la salud y la enfermedad, más concretamente sobre las causas de las afecciones, la manera de reconocerlas y diagnosticarlas, así como las formas o procedimientos para aliviar, curar o prevenir las enfermedades, y además para preservar y promover la salud. Esta medicina como afirma Cabieses, es el estudio de las medicinas tradicionales de los pueblos.

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

También es la expresión individual y colectiva de calidad de vida y bienestar; producto de las determinaciones sociales. Comprende el conjunto de condiciones biológicas, psicológicas, materiales, sociales y culturales; que tienen como determinantes, entre otros, alimentación, vivienda, saneamiento básico, medio ambiente, trabajo, renta, educación, transporte, acceso a bienes y servicios esenciales. Su realización define la condición de estar y permanecer sano, ejerciendo cada cual a plenitud sus capacidades potenciales a lo largo de cada etapa de la vida. Se alcanza a través del esfuerzo colectivo, intersectorial y participativo de todos y todas, orientado hacia la conquista y defensa de oportunidades equitativas materiales y sociales de vida, para mejorar el bienestar social y económico de toda la población. **(Medicina indígena tradicional y medicina convencional San José – Costa Rica 25 de junio del 2006) pág. 3**

La medicina como forma de preservar la salud y la vida de las personas se ha visto desarrollada de muchas maneras, ese es el caso de nuestra población Afrodescendiente que a lo largo de los años ha venido practicando el uso de plantas medicinales y elementos de la naturaleza como forma de curar enfermedades y preservar la salud de la población en las comunidades de los Yungas.

En Bolivia, los descendientes de África que fueron traídos en calidad de esclavizados a este territorio, históricamente hemos venido caracterizándonos por la visibilización del legado cultural de nuestros ancestros el cual también enmarca la práctica de la medicina tradicional, el cual hoy en día se constituye en la preservación de nuestra identidad como pueblo. Estas prácticas no solo la constituyen los afrobolivianos si no también las poblaciones indígenas y ha tenido una gran utilización en las poblaciones urbanas donde se comercializan los productos a base de plantas e hierbas medicinales.

Esta investigación se centra en el registro de los elementos de la naturaleza utilizados con fines curativos en las diferentes dolencias y enfermedades tanto físicas como espirituales o del alma, puesto que es una gran muestra de la sabiduría que ha pasado de generación en generación a través de nuestros sabios y sabias, curanderas, curanderos, naturistas y parteras de nuestras comunidades y en las áreas urbanas con presencia Afroboliviana, de igual manera las madres de familia y las abuelas poseen conocimientos relacionados con la medicina ancestral que utilizan en el diario vivir en sus hogares.

Es por ello, que surgió la necesidad de elaborar esta investigación acerca de la Medicina tradicional en el Pueblo Afroboliviano, con el fin de ser una herramienta didáctica para ampliar y enriquecer el Currículo regionalizado y así registrar, demostrar las formas de vida, prácticas y aprendizajes ancestrales de nuestra cultura Afroboliviana, como la utilización de las plantas y elementos de la naturaleza como forma de curar enfermedades y preservar la salud, de igual manera pretendemos también despertar el interés de todos los sectores sociales en la población por la valoración de la presencia Afroboliviana en el país, fomentando el reconocimiento de nuestra cultura y su legado histórico en el Estado Plurinacional de Bolivia.

Actualmente el uso de elementos de la naturaleza en la medicina es una práctica que es parte de nuestro pueblo y se ha extendido a las zonas urbanas, donde los Afrobolivianos implementan como medicina alternativa.

Nuestro fin es visibilizar las plantas y elementos de la naturaleza que se utilizan con fines curativos en el diario vivir, para mostrar la sabiduría y el conocimiento ancestral que tenemos como Pueblo Afroboliviano dando a conocer al lector la diversidad que se tiene en cuanto a la práctica de nuestra Medicina Tradicional.

1. NUESTROS ANCESTROS TRANSMISORES DE LA MEDICINA TRADICIONAL

La historia del pueblo y la población afrodescendiente en Bolivia y América Latina se remonta a la Colonia; concretamente al Siglo XVI, que está ligada a las políticas esclavistas que se implementaron en todo el continente americano, bajo la administración de algunos países europeos, entre ellos España y Portugal, que de manera específica colonizaron Sud América. La población africana que fue traída al Nuevo Mundo durante la Colonia sufrió un desarraigo territorial y junto a ello, un desmembramiento histórico, político, productivo y sociocultural. Los esclavizados africanos sufrieron un proceso de desterritorialización porque fueron obligados a dejar irreversiblemente su habital ancestral; de igual forma, fueron transportados sin su consentimiento a lugares desconocidos y sustantivamente diferentes a los suyos; y fueron forzados a establecerse en otros territorios donde fueron sometidos a sistemas de opresión y explotación laboral inhumanos. Este proceso, a nivel académico, fue denominado “diáspora”.

Durante todo el periodo colonial, la situación de la población afrodescendiente, al igual que de los pueblos indígenas, respecto a los criollos y mestizos, fue crítica y dramática; por estar en la situación de esclavizados, no sólo vivieron en condiciones infrahumanas, sino que también fueron ubicados en el estrato social más bajo. Como producto de ello, no tuvieron acceso ni gozaron de los principales servicios sociales; entre ellos, la educación y la salud.

En Bolivia con la Reforma Agraria del año 1952, el Pueblo Afroboliviano al igual que los demás Pueblo Indígenas Originario vio materializado la verdadera libertad, con el derecho a la propiedad de la tierra, eliminando en pongo, mitanaje y los telares de esclavización que encerraban dichas figuras. A partir de los 1980 incluso antes, surge una corriente masiva de migración del campo a la ciudad, por la escases de tierra en sus comunidades y la falta de oportunidades en educación y trabajo, con ello también nace la necesidad de visibilizarse ante una sociedad de claras connotaciones coloniales, siendo la misma el de mostrar a la sociedad boliviana y al mundo su existencia mediante la exploración de las distintas manifestaciones culturales entre ellas la medicina tradicional.

Con el Nacimiento del Estado Plurinacional de Bolivia y la promulgación de la Constitución Política del Estado, el Pueblo Afroboliviano es reconocido como un Pueblo y/o Nación, perteneciente a la diversidad cultural existente en Bolivia, en los mismos derechos que correspondan a los Pueblos Indígenas y Originario y la promulgación de la Ley de medicina tradicional ancestral Boliviana donde se reconoce el legado de transmisión del conocimiento ancestral y rol de los principales actores de nuestra medicina tradicional Afroboliviana.

Aunque el hombre africano secuestrado de África llegó desprovisto de todo (ropa, herramienta, o cualquier artefacto que lo acercase a su vida en el otro continente), por fuerza trajo con él imágenes, idearios, “orientación cognoscitiva” (Mintz y Price 1976), estos conocimientos fueron extraídos desde sus culturas de origen y estos se aplican desde las dolencias y enfermedades del cuerpo hasta las dolencias el alma, enlazados a la religión y cosmovisión, de esta manera también lo expresa Adriana Maya Restrepo:

Los africanos le transmitieron a sus descendientes saberes y técnicas sobre el mundo vegetal y animal. Estos conocimientos, que fueron utilizados para curar los males del cuerpo y los del alma, se caracterizaban por un componente experimental cuyo éxito dependía también de la interacción con los espíritus. (Historia crítica Uniandes, 2001).

Los Afrodescendientes desarrollaron un gran conocimiento del medio ambiente, extrayendo los poderes curativos de los animales y las plantas en sus territorios, teniendo como base sus tradiciones desde las culturas Africanas, en las cuales utilizan hierbas medicinales que sanan males tanto internos como externos del cuerpo humano, se utiliza la influencia de los dioses y sustancias encontradas en la naturaleza, se curan o se alivian huesos rotos, esguinces, luxaciones, dolor del huesos, se hace seguimiento al embarazo, preparar la mujer para el parto, recibir al recién nacido y brindar protección y cuidado al recién nacido, mal de ojo y el susto, etc., a través de sanadores, curanderas, parteras, matronas, médicos naturistas, etc..

En Costa Rica y otros lugares de Centroamérica y Suramérica se les llama “chamanes” y poseen poderes extraordinarios, contribuyen a la curación del paciente y al mismo tiempo sirven como guía espiritual (Bouché H. La salud en las culturas. Rev. de la Facultad de Educación 2002; (4): 61-90).

Alrededor de esta práctica ancestral se han derivado muchas suposiciones, los medios de información, la educación académica y la evangelización, han desviado el sentido de la medicina empírico popular tratándola de maléfica, demoníaca, de brujería e ignorancia.

También se integra los rezos y oraciones de la religión católica a los santos y deidades de la naturaleza en la práctica de la medicina en las comunidades.

1.1. MEDICINA TRADICIONAL AFROBOLIVIANA.

La Ley de medicina tradicional ancestral Boliviana define a la Medicina tradicional ancestral boliviana como un conjunto de conceptos, conocimientos, saberes y prácticas milenarias ancestrales, basadas en la utilización de recursos materiales y espirituales para la prevención y curación de las enfermedades,

respetando la relación armónica entre las personas, familias y comunidad con la naturaleza y el cosmos, como parte del Sistema Nacional de Salud.

La medicina tradicional Afroboliviana, es una agrupación de conocimientos, creencias, valores, prácticas y procedimientos para la curación de dolencias y enfermedades que los afrodescendientes de la región de los Yungas del departamento de La Paz como territorio de nuestro pueblo, han construido hace muchos años y se ha ido transmitiendo y heredado generación tras generación a través de la oralidad desde nuestros sabios y sabias.

De igual manera debido a la convivencia con los hermanos indígenas nuestros ancestros aprendieron el conocimiento milenario de sus culturas e integraron elementos como la hoja de coca y el millo para la identificación de enfermedades.

La medicina Afroboliviana está ligada al mundo visible como invisible, y se acude al mundo espiritual para reconocer los males causados a la persona a través de la adivinación de los curanderos utilizando los elementos de las plantas, animales, minerales, Dios y los ancestros para sanar las enfermedades.

1.2. SABIOS Y SABIAS DE NUESTRO PUEBLO: LOS GRANDES CONOCEDORES DE LA MEDICINA TRADICIONAL

Nuestros sabios y sabias mayores de las comunidades son los principales protagonistas para la contribución en la recuperación de nuestros valores, saberes y conocimientos albergados acerca de la medicina tradicional y ellos nos cuentan cómo se les ha transmitido estos conocimientos, así nos lo cuenta la tía Martina: Mi abuelo sabía mucho de cómo curar, nuestros ancestros han venido con esos conocimientos... y tiene mucha importancia porque he podido hacer como ellos me han enseñado. Martina Barra Pinedo (Cochabamba, Nov. 2016).

El tío Santos del Cantón de Chicaloma también nos brinda su opinión sobre lo que él considera que es esta práctica y la importancia que se le da a la misma, la medicina tradicional es una yerba que me sirvió para curar todas las enfermedades que hay en la comunidad. (Tío Santos Campos del cantón de Chicaloma)

De igual manera ha habido sabios y sabias que ya no se encuentran en el plano terrenal y que han dejado un gran legado en la transmisión de saberes y conocimientos del Pueblo Afroboliviano y que ahora son recordados por sus grandes enseñanzas y aplicación de las hierbas medicinales y elementos para curar enfermedades como es el caso de la Awicha Angelia Pinedo y el Awicho Manuel Barra de la Comunidad

de Tocaña de los cuales algunos de los tíos mayores han continuado con su legado a través de práctica y la oralidad que es una perspectiva que perpetúa los saberes, especialmente los de la medicina tradicional, debido a que en las comunidades con presencia afroboliviana el cuerpo es instrumento de identidad y la resistencia.

La tía Roxana hace memoria de ello contándonos lo siguiente: La abuela (Angelia) decía: “aprendan después cuando yo no voy a estar les va a hacer falta tienen que saber”, y nosotros no le hemos tomado mucho interés no hemos aprovechado sus conocimientos y su sabiduría de ella. Roxana Zabala Pinedo (Comunidad de Tocaña, Nor Yungas Nov. 2016).

1.3. LA FAMILIA Y EL AUTO ATENCIÓN

Antiguamente en las comunidades no se contaba con el servicio de postas sanitarias y acceder a los hospitales más cercanos era prácticamente imposible debido al régimen de trabajo, acceso carretero, transporte y nivel económico. Es por ello, que la medicina tradicional fue y será uno de los principales ámbitos determinantes para el cuidado de la salud es el hogar y la familia afrodescendiente.

Dentro de la familia afroboliviana, la mujer juega un rol muy importante en la atención y curación de los miembros ante las enfermedades o dolencias que puedan presentarse. Así nos lo relata la tía Justa: Antes no se podía salir del pueblo y en el campo en los yungas nuestras madres nos curaban con la medicina tradicional. Justa Pinedo Medina (Santa Cruz, Nov. 2016)

La experiencia, la observación y su contacto con otras familias de la comunidad, son también caminos para aprender a cuidar de la salud. El cuidado a los hijos es el camino principal por el cual se adquieren nuevas experiencias de aprendizaje para cuidar la salud de los demás y desarrollan un aprendizaje bastante amplio de conocimientos. El tío Teodomiro nos cuenta como se dio esto en su familia: Yo lo utilizo siempre desde mi mamá lo utilizaba cuando nos curaba a mí y a mis hermanos yo seguí sus pasos también cure así a mis negritos. Teodomiro Arrascaita (Nov. 2016).

Es mediante la observación que se ha ido construyendo un saber sobre la salud y esto da una rica experiencia de aporte al cuidado tanto de la familia como del propio, conocimientos de salud muy plurales que le dan valor a su relación con otros miembros de la comunidad, con su ambiente y con la sociedad. Los tíos y tías mayores utilizan distintos enfoques para reconocer y diagnosticar las enfermedades y malestares que se presentan consigo mismos o con los distintos miembros de la familia, así como diferentes recursos terapéuticos; de tal manera que recurren a las plantas medicinales o a cualquier otro tipo de recurso que,

de acuerdo a recomendaciones o su propia experiencia, ha dado buenos resultados.

Tía Martina, nos cuenta su experiencia en su auto atención en el parto de su hija: Yo he sido paciente y partera porque yo solita me he atendido el parto porque he visto como han hecho mi mama y mi abuela, era la primera vez que lo hacía y no sabía el tamaño que había que cortar el ombligo. Lo he hecho y creo que me ha salido bien porque mi hija es sana. Martina Barra Pinedo (Cochabamba, Nov. 2016).

1.4. CURANDERAS Y CURANDEROS – MÉDICOS Y MEDICAS TRADICIONALES ANCESTRALES

La Ley de medicina tradicional ancestral boliviana define a las Médicas y Médicos tradicionales ancestrales: Son las personas que practican y ejercen, en sus diferentes formas y modalidades, la medicina tradicional ancestral boliviana, recurriendo a procedimientos terapéuticos tradicionales, acudiendo a las plantas, animales, minerales, terapias espirituales y técnicas manuales, para mantener y preservar el equilibrio de las personas, la familia y la comunidad para el Vivir Bien.

En la medicina tradicional de las comunidades afrobolivianas existe un experto que trata a la colectividad denominada curandera o curandero, ya que transmite sus conocimientos mediante la práctica, dando a conocer las bondades de plantas y explicando los rituales que es el legado de nuestros ancestros han dejado con el tiempo. Así nos lo dice la tía Remedios: Dentro de la cultura afro boliviana el hombre más sabio ellos pueden hacer y tienen que tener mucha fuerza. Remedios Pinto Ballivian (Cochabamba, Nov. 2016)

Los curanderos afrodescendientes tratan desde picaduras de insectos, la fiebre y otros males con las plantas y elementos que la naturaleza ofrece.

La tía Zenaida nos cuenta que realizan los curanderos: Curan con yerbas friccionan a la gente, el pueblo Afroboliviano tiene esas dolencias. Zenaida Salinas (Nov. 2016)

La gran mayoría de las curanderas y curanderos tradicionales realizan sus labores de manera integral, es decir, pueden ser al mismo tiempo curanderos, remedieros, parteros, o pueden tener más conocimiento acerca de una de las especialidades. Tienen la confianza, la fe y la valoración por parte de su comunidad.

Esta práctica realiza hombres y mujeres, se cree que el hombre tiene mucho más coraje que la mujer por eso cura susto. Así nos lo relata la tía Martina Barra Pinedo (Cochabamba, Nov. 2016).

1.5. PARTERA O PARTERO TRADICIONAL.

“Los parteros y parteras eran personas que conocían la atención a las mujeres que daban a luz. Con el uso de hierbas y fricciones preparaban el nacimiento”. Maconde, Angola Juan “Raíces de un pueblo” 2003 (Pág. 97)

Su conocimiento de la partería es un legado de la herencia familiar, su práctica ejerce un importante liderazgo en la comunidad, implica asistencia a los procesos de gestación, momentos en la atención como el momento del parto y el nacimiento del niño. El parto es considerado como una enfermedad a la que debe dársele tratamiento, para evitar futuras complicaciones en la salud de la mujer.

El trabajo de la partera, es primero saber ver el pulso de la paciente para saber en qué estado está la wawa porque a veces este cruzado y tiene que sacudir y friccionar a la mujer embarazada para ayudar a acomodar y que la criatura venga al mundo. Martina Barra (Cochabamba, 2016)

Cuando ya era el momento del parto, era de buscar una partera y te acomodaba en el suelo y ya cuando llegaba el momento que tenía que nacer la wawa ya te subían en la cama y de ahí te ponían cortinas de sabanas. Roxana Zabala Comunidad de Tocaña, Nov. 2016)

2. PLANTAS MEDICINALES Y ELEMENTOS NATURALES UTILIZADOS EN LA MEDICINA TRADICIONAL DEL PUEBLO AFROBOLIVIANO

Las plantas han sido empleadas para aliviar los males de la humanidad desde tiempos remotos. El conocimiento empírico acerca de las plantas medicinales y sus efectos curativos se acumuló durante milenios y posteriormente pasó a ser parte integral de sistemas y tradiciones curativas desde nuestros ancestros en el África hasta la actualidad en las comunidades yungueñas son utilizadas, al igual que los elementos de que nos provee la naturaleza para su utilización en el cuidado de la salud.

Esto se ha venido transmitiendo de generación en generación puesto que nuestros ancestros venían desprovistos de todos tipos de bienes, solo con su conocimiento el cual aplicaron explorando los diferentes elementos naturales en el territorio en el cual trabajaban en calidad de esclavizados, al no poder acceder a médicos.

La tia Roxana nos comenta como aprendió a identificar y utilizar las hierbas en su comunidad de Tocaña: Yo veía a mi mama siempre me mandaba a buscar y yo tampoco no conocía, o si no ella iba sacaba y

me decía: “cuando te vaya a mandar vas a ir a buscar de estas hierbas”. Roxana Zabala (Comunidad de Tocaña, nov. 2016)

2.1. NATURALES (PLANTAS MEDICINALES)

Se consideran plantas medicinales a aquellas especies vegetales cuya calidad y cantidad de principios activos tienen propiedades terapéuticas comprobadas empírica o científicamente en beneficio de la salud humana. En general, existen diferentes formas de preparar las plantas medicinales, por ejemplo, en zumo, jugos, ungüentos, cocción, maceración, emplastos, compresas y otros.

Es así que el tío Ernesto nos comenta como él, ve a las plantas naturales: Hay un montón de hierbas aquí tenemos para hacernos, se arregla y se sana tranquilo. Ernesto Zabala (Comunidad de Chijchipa, nor Yungas, nov, 2016)

También las plantas pueden ser utilizadas de la siguiente manera cada una, mezcladas, serenadas, hervidas, reposadas, asadas, etc. Igualmente, existe un conocimiento extenso de los componentes de la planta que se emplean como medicina, como lo es el conocimiento específico de las horas, condiciones y los procedimientos rituales para recolectarlas. Hay terapeutas que dialogan con las plantas, otros median cantos, rezos y plegarias durante la colecta, como también otros celebran rituales largos y continuos durante todo el proceso de curación y preparación de medicamentos.

A. MEDICINA HERBARIA

El concepto de medicamentos herbarios abarca hierbas, material herbario, preparaciones y productos herbarios acabados, que contienen como principios activos partes de plantas, u otros materiales vegetales, o combinaciones de esos elementos.

Hierbas: comprenden materiales vegetales brutos, tales como hojas, flores, frutos, semillas, tallos, madera, corteza, raíces, rizomas y otras partes de plantas, enteros, fragmentados o pulverizados.

Materiales herbarios: comprenden, además de hierbas, jugos frescos, gomas, aceites fijos, aceites esenciales, resinas y polvos secos de hierbas. En algunos países esos productos se pueden elaborar mediante diversos procedimientos locales, como el tratamiento con vapor, el tostado o el rehogado con miel, bebidas alcohólicas u otros materiales.

Preparaciones herbarias: son la base de los productos herbarios acabados que pueden componerse

de materiales herbarios triturados o pulverizados, o extractos, tinturas y aceites grasos de materiales herbarios. Se producen por extracción, fraccionamiento, purificación, concentración y otros procesos biológicos o físicos. También comprenden preparaciones obtenidas macerando o calentando materiales herbarios en bebidas alcohólicas o miel o en otros materiales.

2.2. RECOLECCIÓN DE LAS PLANTAS

Según bibliografías las plantas no se deben recoger ninguna planta medicinal de los lugares y camino por dónde anda mucha gente y pasan vehículos, es mejor buscarlas en los sitios alejados o en huertas, chacras y jardines que no han sido rociados con insecticidas.

2.2.1 COSECHA Y SECADO DE LAS PLANTAS MEDICINALES.

Las plantas que se han secado de por si en el campo, ya no sirven como medicina porque se secaron de viejas o que la gente lo arrancaron.

RECOLECCIÓN DE PLANTAS

Se recoge las plantas frescas, limpias mejor si están en flor, las mejores plantas son aquellas que se ven sanas y limpias.

SECADO

Las plantas se la deben hacer secar en la sombra y donde corre el aire el sol no funciona como método de secado, debido a que su acción es demasiado rápida e intensa y puede modificar las características organolépticas de planta.

ALMACENAJE

El almacenaje requiere un sitio seco, ventilado donde no haya luz, según estudios las plantas máximas podemos conservar un año el tiempo entre una recolección y la próxima, es necesario el uso de tarros herméticos, sobres de papel, bolsas de plásticos.

PREPARACIONES MEDICINALES

Existen preparaciones medicinales que pueden realizarse con diferentes elementos de la naturaleza como, aceites, grasas y con diferentes métodos de utilización como en mates, té o inhalación.

En las comunidades los sabios han aprendido a utilizar todos los recursos que están a su alcance para poder sanar las diferentes enfermedades, a continuación mostramos diferentes métodos que se realizan para las curaciones:

ACEITES O GRASAS.

Se utilizan grasas de animales como ser unto de llama, gallina, oveja, víbora donde se diluye y se utiliza de manera puro o mezclado con otro componente y se aplica en el lugar de la dolencia. Donde nos relata la tía Martina Barra (teníamos el cebo de chalona, la chalona es la grasa de la carne seca del cordero, yo he visto que mi papa hacia calentar un agujón le llamamos yauri entonces hacia calentar eso, pero tenía que ser una persona con un pulso súper porque si le fallaba también lo quemaba la encía, hacia calentar ese yauri ponía un poquito de grasa y si hay un hueco del diente y le hacían abrir de la boca le metían bien esa grasa ponía eso caliente y como eso desleía entonces lo caliente de la grasa hacia que mate los microbios yo he visto curar de esa forma, pero los dolores a veces son algunos por el susto. (Martina Barra pinedo, Cochabamba 2016)

BAÑOS.

Entre este preparado están los baños de cuerpo entero, los baños asiento baños genitales, en nuestra cultura Afroboliviana el baño de cuerpo completo se lo hace para la mujer parturienta y para sacar el resfriado del cuerpo o la temperatura, según la tía catalina cardón, hay por ejemplo el chiriguano eso lo pones en una olla con salsita lo haces hervir, con eso te bañar y te hace transpirar si tienes resfrío todo lo saca es chiriguano o cuti cuti. (Nos dice la tía candelaria barra; comunidad de cedromayo Nov, 2016)

BUCHADAS O GÁRGARAS

Consiste en retener en la boca una cantidad de líquido que se puede contener por un tiempo de 30 segundos y moviendo de un lado hacia el otro. Se repite varias veces.

CATAPLASMAS DE HOJAS ESCALDADAS.

Las hojas son frescas y bien lavadas, se lo introduce al agua hirviendo por un tiempo de 1 minuto o 30 segundos según la hoja si es gruesa o delgada, se lo saca y se lo aplica en el lugar enfermo, se lo venda para que no se muevan, especialmente se lo hace en la noche para dormir con la cataplasma.

COMPRESA O FOMENTO.

Las compresas son aplicaciones locales de agua fría o caliente sobre determinadas zonas corporales, mediante paños mojados previamente en agua sola, Se lo hace de la siguiente manera.

INFUSIÓN O MATE.

Es la bebida agradable o medicinal que se prepara hirviendo el agua, o echando al agua muy caliente una parte de una planta, puede ser semillas, flor, frutos, ramas, hojas o raíz dejándole reposar algunos minutos

INHALACIÓN.

Se inhala el vapor de alguna infusión hechas de plantas medicinales, se realiza de la siguiente forma: hay que cubrirse la cabeza con una mantel o toalla y se respira el vapor teniendo cuidado de quemarse se debe cerrar los ojos para que el calor no lo afecte.

MACERACIÓN EN ALCOHOL.

En un envase de vidrio limpio, se añade la planta y el alcohol luego se deja macerar por siete días y eso se utiliza para las fricciones

PARCHES DE RAÍCES, SEMILLAS, HOJAS.

Estas cataplasmas se lo realizan martajando las semillas con las hojas y raíces se lo prepara con orín, alcohol en una olla vieja hacer calentar y luego se debe colocar en una tela negra y poner en el lugar enfermo y vendar dejar toda la noche

POMADA O UNGÜENTO

La pomada o ungüento se realiza de grasas con algunas plantas molidas para la aplicación en la piel.

SERENADO

El serenado se prepara de la siguiente forma, primero se lava la planta luego se le añade al agua fría hervida y dejar serenar por la noche luego se lo bebe el agua serenada.

SUMOS

Los sumos son de hojas o frutos, se los muele y ese sumo puro se debe tomar para algunas enfermedades

VAPORIZACIÓN.

Se realiza en un cuarto cerrado de la persona enferma, se hace hervir en una olla con agua a la que le aplicas algunas hojas o ramas de alguna planta medicina.

3. ESPIRITUALIDAD EN LA MEDICINA AFROBOLIVIANA: TODO DEBE HACERSE CON FE

Los afrodescendientes en la antigüedad fueron esclavizados y llevados a distintos continentes, en ese tiempo ellos no tenían acceso a lo que tenían sus captores, es por ello que empiezan a desarrollar la espiritualidad para poder curar ya que el cuerpo está ligada a nuestro espíritu. A partir de ahí ellos empieza a la combinación de todos los elementos lo que la tierra nos da, el aire, agua, tierra y el fuego, ahí entra la parte de la espiritualidad, con cada elemento como ser el agua que es un elemento bien usado en la cultura afroboliviana, como también todo lo que tiene que ver con las plantas.

Ellos aprendieron a desarrollar el poder de las plantas dentro de lo que es la espiritualidad y le dan otro significado y comienzan hacer rituales como ser dentro de la misma fe, como nos dice la tía Remedios: tantas esperanzas de sanar, hasta en las piedras había fe de sanar los dolores. (Remedios Pinto, Cochabamba nov. 2016)

Es así que en nuestro pueblo existen otras afecciones principalmente originadas por la introducción de espíritus malignos o rituales negativos en su contra como ser:

3.1. EL SUSTO O RAYO

El susto o rayo es una enfermedad que padecen las personas (especialmente los niños), que consiste en

la pérdida del alma causada por una gran impresión o por un miedo profundo.

3.2. LA MILLUCHADA

Ritual que consiste en curar algún tipo de mal o maleficio con millo (sulfato de alúmina).

Que significa la pérdida del alma por alguna experiencia dramática, el ojeado que introduce en el niño pequeño una energía negativa, la persona afectada puede presentar pesadillas, inapetencia, insomnio e incluso hemos observado casos de haber perdido el habla durante algunas semanas.

Para la tía Remedios los síntomas del susto en los niños es “para que uno se dé cuenta que su hijo tiene el susto tiene diarrea, vómito y hay que agarrarle de la muñeca y la vena salta y está asustado, para llamar se necesita un poco de carbón, unto y agua de molle café” Tía Remedios Pinto

3.3. CHUNJATA

Ocurre cuando una persona ha sufrido un traumatismo o caídas, donde se presentan lesiones locales, malestar general, dolores torácicos, se piensa que los órganos internos se han alterado o “volteado”, particularmente el corazón.

3.4. EL LARPADO

Esa enfermedad viene porque una embarazada llega a ver un animal muerto y la persona empieza a asquear y de eso se enferma. Donde los niños no suben de peso, tienen palidez y debilidad.

El espíritu de un muerto toca o se apodera del cuerpo de una persona débil, del feto en una gestante.

Se les cae sus cabellitos, se le crece su barriguita, se enflaquece la criatura, y cuando hacen caquita es un olor a animal que no se puede soportar y las uñas se hacen bien negro, esa es la muestra y así uno sabe y cura. (Según la tía Martina barra, Cochabamba.

3.5. EL MAL DEL AIRE

O “aire”, “mal aire”, que se asocia al cambio de temperatura y transitar entre ambientes donde se exponen a corrientes violentas de viento. El rostro presenta parálisis y deformidad o asimetría por dicha afección. El viento también puede producir el “mal de ojos”, expresado como enrojecimiento, o si orina contra la

corriente de aire producir el “mal de orina”.

ESPIRITUALIDAD

LARPA

CAUSA

- Esa enfermedad viene porque una embarazada llega a ver un animal muerto y la persona empieza a asquear y de eso se enferma.
- También estando embarazada o cuando nace la wawa puede ser que uno haya manejado un sapo o víbora.
- Cuando miran muerto o una persona que ya estaba mal.

SINTOMAS

Se les cae sus cabellitos, se le crece su barriguita, se enflaquece la criatura, y cuando hacen sus necesidades es un olor a animal que no se puede soportar y las uñas se hacen bien negro, esa es la muestra y así uno sabe y cura.

COMO SANAR

Cuando es larpa de animal

Hay que buscar los huesitos del animal hacer hervir y después bañar a la criatura con esa agua y darle a tomar un poquito rezando ave María y padre nuestro, hacer eso dos martes y un viernes o un martes y 2 viernes, las tres veces hay que cumplir y después la wawa se sana.

Cuando es larpa de muerto

Hay que ir a un cementerio, alzar un poco de tierra de cualquier nicho y hacer el mismo trabajo que con el hueso, hacer las tres veces y también ir al cementerio a echar el agua donde ha alzado la tierra, o también se puede echar al crucero, pero hay que irse sin mirar atrás.

Cuando es cazau de víbora

Había que poner en las bayetas (paños de franela para envolver la wawa), un animalito (sapo o víbora). También hay que mezclar las lanas de color que se utiliza para la mesa de sahumerio que hacemos para agradecer a la tierra, se pone el animvzvval ahí y sobre el animal hay que poner encima a la criatura y tiene que dormir toda la noche envuelto con eso y al otro día antes que salga el sol desenvolver a la wawa, ir a votar el trapo y todo. Volverse rezando padre nuestro y credo sin mirar atrás tres veces. Se puede hacer en la misma casa, los animales se consiguen en el camino y en el campo.

FUENTE

Entrevista personal Martina Barra Pinedo (Cochabamba, Nov. 2016)

SUSTO O TERRENO

CAUSA

Pasar por un lugar donde cayó un rayo o entrar en algún terreno en mala hora.

SINTOMAS

Te pones desganado, con dolor de cabeza, sin apetito ya había que ir a donde la abuelita, te miraba la palma de la mano o te miraba los ojos y te decía si estas asustado o habías pasado por donde cayó un rayo o algún terreno que ha entrado en mala hora, con solo verte ella ya te decía.

Para darse cuenta que su hijo tiene el susto los síntomas son diarrea y vómito y hay que agarrarle de la muñeca y tomar el pulso, cuando te responde y golpea está bien, en cambio cuando esta asustadito no te responde es lento.

Sabemos que nuestros niños están asustando cuando brinca en la noche al dormir, no puede dormir esos significa que está asustado.

COMO SANAR

LLAMADO DE ANIMO

Pa' cuando la wawa está en la barriga

Cuando se está esperando (embarazo) hay que llamar su ánimo, cuando esta asustadito para que salga todo su mal y su corazoncito llega hay que tomar mate de flor de jazmín.

Los niños y el llamado de su animito

Hay que llamar el ánimo con un juguetito que le gusta a la wawa, cuando está lactando la mama tiene que llamarle, alzando la tierrita de donde se ha asustado hacerle hervir y darle a tomar es igual cuando se asusta con perro y gato quitarle un

LA MILLUCHADA

Para saber si es susto

Para la persona adulta se hace hervir tamata¹, se lo hecha a un bañador y ahí se coloca el millo, en esa tamata sale de qué se asustó el enfermo se hace la millucha tres veces hasta que se sane.

Niños asustados

Hay que llamar su ajayu hay que amarrarles con un trapito con millito y así ir a llamar su ajayu con un gorrito ir hasta cierta parte llamarle de su nombre de la persona que esté enfermo, diciendo que se venga venga entonces se viene y se pone el gorrito a su cabecita le calma, esas cosas siempre se

1 Orín fermentado

puñado de pelos de la colita hacerle hervir y darle a tomar al niño.

Para llamar el ánimo se necesita un poco de carbón, unto y agua de molle café.

Preparación: El café se pone en el agua de molle y hay que bañarlo primero de la rodilla para abajo, después de llama su ánimo con el untu¹ y el carbón, buscamos chamisa² y se pone al carbón al incienso y el untu, se llama con el nombre del niño y su ropa, **LLAMAMOS ANIMOS CORAJE POR AQUÍ HAS DE VENIR**, hay que tener la puerta abierta y seguir llamando y entrar de retro porque hay que llamar desde afuera de la calle, entonces al llamar de las 4 partes, de la izquierda, del costado de al frente, llamar y entrar hasta donde está el niño y se le pone un polerita.

Si el almita no obedece

Si no obedece entonces se agarra basurita, hay nidos de pajaritos esos se recogen con un poquito más de basurita del camino, haces una brasita ahí lo pones y lo sahúmas a la wawa, ahora si llamas el animito tienes que decir: **“vente, vente yo soy tu madrina vení, aquí es tu casa”** se le dice.

1 Grasa animal

2 Basuritas, palitos, leñitas secas para encender fuego

hace al campo, eso se hace para salvarle su ánimo de la wawa.

Así curaban nuestros padres

El millo es los martes y los viernes, se pone al cuerpo en un pañuelito tres pedacitos, hay que ponerlo a las 7 de la noche para sacarlo 10 a 11 de la noche, quemarlo al fuego o a la brasa.

Si es asustado sale hueco y es de chacra o animal sale y si ha pisau mal sale un hoyo también y eso antes de quemar hay que limpiar todo el cuerpo con el millo y de ahí se le pone al fuego, no hay que poner mucho porque frega la vista, así avisa y entonces se le saca con un cuchillo o machete ponerlo en un papelito y partirlo en cruz y se le pone un poquito de sal al millo y otro poquito de sal al fuego y se vuelve amarrar y hay que ir a votar del lau que se ha asustado con un poquito de alcoholcito y llevar su ropita para llamar el ajayu, venirse llamando el ajayu sin mirar atrás, llegar a la casa cerrar la puerta y no tienen que salir los de la casa hasta que vuelve el curandero, entonces llegas saludas entras y lo vuelves a cerrar la puerta. A través de eso se sana, si es a tiempo y si esta pasado ya no sano.

FUENTE

Realizado en base a entrevistas a sabias y sabios:

- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad de Tocaña, Nor Yungas)
- Remedios Pinto Ballivian (Cochabamba)

- Candelaria Barra Pinedo (Comunidad de Cedromayo, Prov. Nor Yungas)
- Teodomiro Arrascaita (Comunidad de Colpar, Prov. Sud Yungas)
- Natalio Pinedo Gira (Comunidad de Yabalo Prov. Sud Yungas)
- Anastasia Pinedo Gira (Comunidad de Yabalo, Prov. Sud Yungas)
- Juana Coaquira (Comunidad de Tocaña, Prov. Nor Yungas)
- Victoriano Pinedo Estrella (Comunidad de Lujmani Prov. Sud Yungas)

CHUNJATA

CAUSA

Ocurre cuando una persona ha sufrido un traumatismo o caídas.

SINTOMAS

Se presentan lesiones locales, malestar general, dolores torácicos, se piensa que los órganos internos se han alterado o “volteado”, particularmente el corazón.

COMO SANAR

Hay que tratar con diadema y ponerlo a su lugar cuando está en su lugar golpea el corazón pero cuando no está en su lugar no golpea esta quietito.

Hay que sobarlo del sobaco para abajo durito y hay que sahumarlo, se recoge basura de las cuatro esquinas de la casa poquito a poquito en una vasijita ponerlo y se le pone copalcito, sahumarlo en cruz, después hay que sahumar su ropa y poner boca abajo y para arriba en cruz, también del potito alzado si es un bebe.

FUENTE

Entrevista personal a Victoriano Pinedo Estrella (Comunidad de Lujmani Prov. Inquisivi)

EL MAL DEL AIRE

CAUSA

- Cambio de temperatura y transitar entre ambientes donde se exponen a corrientes violentas de viento.
- Cuando los niños molestan hormigas.

SINTOMAS

El aire por mal viento, el rostro presenta parálisis y deformidad.

Por chaca o por hormiga, les empieza a salir granitos en el cuerpo es aire, se nota porque les sale como ojitos con patitas.

COMO SANAR

EL AIRE POR MAL VIENTO

El paico hay que agarrar meter al fogón hay que flotarle en el lugar que le dio aire y hay que volver a meterle al fogón revienta fuerte y eso hace bien.

También es el santo remedio para el aire: La ruda o la hoja de locoto

Sahumar con la hoja quemada de ruda o la hoja de locoto, también hay que calentar en fuego, brasa, vela u hornilla y después si tiene aire en el cuello o en la mano hay que friccionarle biencito siempre de adelante para atrás y luego votarlo o bien un pedacito hay que hacerlo manejar en sus oídos hasta que le pase el aire.

EL AIRE POR CHACA O POR HORMIGA

Se frota con un poquito de carne y vas a dejarla la carne a la casita de las hormiguitas.

Se pone cascara de maduro (plátano maduro) o carne delgadito, lo rallas y con eso le untas en el lugar donde les han salidos los granos y agarras por ahí a un nido de hormiga o que se lo alce el gallinazo¹ y así se pierde el aire.

Unos ponían con maduro y el maduro lo votaban para que animal se lo alce, otros ponen con carne también, igualito para que el animal se lo alce.

¹ El zopilote negro, buitre negro americano, zopilote o jote de cabeza negra (Coragyps atratus)

Si no consigues nada de ruda y de esas cosas agarras azúcar y quemas azúcar y con esta azúcar un poquito de alcohol le pones.

La nuez moscada lo mascas y con eso te frotas y te ayuda.

Para que el tratamiento sea efectivo tienes que kepicharte¹ porque tienes que transpirar.

1 Abrigarte y taparte con abundante ropa o mantas

FUENTE

- Anastasia Pinedo Gira (Comunidad de Yabalo, Prov. Sud Yungas)
- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad de Tocaña, Nor Yungas)
- Candelaria Barra Pinedo (Comunidad de Cedromayo, Prov. Nor Yungas)
- Angel Barra Sosa (Comunidad de Cedromayo Prov. Nor. Yungas)
- Ernesto Zabala (Comunidad de Chijchipa, Prov. Nor Yungas)
- Reymunda Rey (Comunidad de Tocaña, Prov. Nor Yungas)

4. ASÍ CURAMOS NUESTRA SALUD EN EL PUEBLO AFROBOLIVIANO:

La sanación es un fenómeno que envuelve la recuperación del equilibrio y la armonía del cuerpo, mente y espíritu entre la persona y el ambiente. Se enfoca en sanar a la persona de acuerdo a sus síntomas y enfermedades. En la población Afroboliviana existen diferentes problemas de salud que en la actualidad aún son atendidos a través de nuestros curanderos y curanderas y parteras que se encargan de aliviar estos malestares y los cuales resultan ser efectivos.

Según la Organización Mundial de la Salud define que: La salud y la enfermedad son parte integral de la vida, del proceso biológico y de las interacciones medio ambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como la pérdida de la salud, cuyo efecto negativo es consecuencia de una alteración estructural o funcional de un órgano a cualquier nivel.

La tia Remedios nos cuenta como ella continua con la práctica de la medicina tradicional: Yo lo sigo practicando esto porque mis ancestros han dejado muchas joyas de esto aquí en Bolivia mis ancestros, entonces yo he aprendido de mi tatarabuelo “Agustín Ballivian”, que era un gran curandero allá en Chicalona en sud yungas entonces, siempre nosotros íbamos a visitar y siempre nos enseñaba a que nosotros teníamos que curar con medicinas naturales.

A través de esta investigación también queremos mostrarles las diferentes, dolencias, infecciones, enfermedades y cuidados que se pueden tener a través de la medicina tradicional Afroboliviana:

4.1. DOLENCIAS

DOLOR DE CABEZA

Los dolores de cabeza más comunes probablemente son causados por contracción y tensión muscular en los hombros, el cuello, el cuero cabelludo y la mandíbula. Estos se denominan cefaleas tensionales. Estos dolores de cabeza a menudo están relacionados con el estrés, la depresión o la ansiedad. <https://www.clinicadam.com>

DOLOR DE MUELA

Aparece como consecuencia de una estimulación de la raíz nerviosa, ya sea por agentes químicos, mecánicos o térmicos. Esta estimulación causa una irritación del nervio, de forma que nuestro cerebro tiene a percibirlo como un estímulo doloroso muy intenso, el cual va en aumento. www.natursan.net ›

DOLOR DE OÍDO

El dolor de oído se produce por la acumulación de líquido en el oído medio y por la presión que este líquido acumulado ejerce sobre el tímpano y otras estructuras circundantes.

DOLOR DE HUESOS

El dolor óseo es menos común que el dolor articular y el dolor muscular. La fuente de un dolor óseo puede ser clara, como por ejemplo a raíz de una fractura después de un accidente.

DOLENCIAS ESTOMACALES

El dolor abdominal o dolor de estómago es una de las molestias más frecuentes actualmente. Puede aparecer de forma repentina (dolor abdominal agudo) o mantenerse durante un periodo más largo y repetirse en el tiempo (dolor abdominal crónico). Hay distintas causas del dolor abdominal como una digestión pesada o problemas más graves como síndrome de intestino irritable, gastritis, úlcera gástrica, o incluso, una apendicitis, entre muchas otras.

DOLORES MENSTRUALES

Muchas mujeres tienen períodos menstruales dolorosos. Algunas veces, el dolor hace que sea difícil llevar a cabo actividades académicas, hogareñas y laborales normales por algunos días durante cada ciclo menstrual.

DOLOR DE CADERA

El dolor de cadera es el que se produce en la parte superior de los muslos en su inserción en el tronco, o bien en la zona lateral inferior del tronco. A veces el dolor aparece en el muslo y se irradia en la rodilla siendo el origen del problema en la cadera.

FIEBRE

Aumento de la temperatura del cuerpo por encima de la normal, que va acompañado por un aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, y manifiesta la reacción del organismo frente a alguna enfermedad. (Según

tía Catalina Cardon foronda del cantón Chicaloma)

TOS

Es un reflejo involuntario del cuerpo para mantener despejadas las vías respiratorias. Si se respiran de forma involuntaria partículas de polvo, humo o una miga de pan se cuela por las vías respiratorias, los sensores (receptores) de las mucosas de la tráquea y los bronquios se irritan.

CHUPU O BORO

Los furúnculos son unos sacos dolorosos, llenos de pus que se forman debajo de la piel cuando las bacterias infectan e inflaman uno o más de los folículos pilosos.

Los forúnculos por lo general comienzan como bultos rojos y tiernos. Los bultos se llenan rápidamente con pus, cada vez más grande y doloroso hasta que se rompen y drenan. Un ántrax es una agrupación de forúnculos que forman un área conectada de infección bajo la piel. (forunculo.org)

A continuación el cuadro de dolencias a ser tratadas con medicina tradicional, en base a las entrevistas realizados a nuestros sabios y sabias.

DOLENCIAS

DOLOR DE CABEZA

CAUSA

Puede ser por el mal viento, preocupación por eso duele la cabeza.

SINTOMAS

Dolor intenso

COMO SANAR (CUALQUIERA DE LAS OPCIONES SIGUIENTES)

REMEDIO 1

Hojas de: coca, papa cruda

REMEDIO 2

Hojas de: coca, toronjil, maracuyá, mandarina, naranja

Colocar hojitas de coca mascada o rodajas de papa cruda, sobre la cien ayuda a aliviar el dolor.

Hervir agua y echar en un recipiente, luego añadir las hojas y tomar como mate hasta que pase el dolor.

FUENTE

- Catalina Cardon Foronda (Chicaloma, Prov. Sud Yungas Nov. 2016)
- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov.2016)
- Candelaria Barra Pinedo(Comunidad de Cedromayo, Prov. Nor Yungas Nov. 2016)

DOLOR DE MUELA

CAUSA

- Susto
- Caries profundas

SINTOMAS

Dolor intenso e hinchazón.

COMO SANAR (CUALQUIERA DE LAS OPCIONES SIGUIENTES)

REMEDIO 1

Chalona (grasa de carne seca)

Calentar la grasa de chalona y con el yauri hacer gotear en la caries de la muela, luego tapar con un pedazo de algodón. (esto debe realizarlo una persona que tenga buen pulso para no lastimar el nervio o encía y así matar los microbios)

REMEDIO 2

Millo

En un algodón se pone un pedacito de millo y se lo introduce en la muela que se siente dolor. Hace pasar el dolor pero no es recomendable poner en la noche, porque cuando se duerme, de la saliva pasa a los otros dientes y eso frega la dentadura.

FUENTE

- Reymunda Rey (Comunidad de Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov. 2016)
- Victoriano Pinedo Estrella (Comunidad de Lujmani Prov. Sud Yungas Nov. 2016)

DOLOR DE MUELA

CAUSA	SINTOMAS
<ul style="list-style-type: none">• Susto• Caries profundas	Dolor intenso e hinchazón.

COMO SANAR (CUALQUIERA DE LAS OPCIONES SIGUIENTES)

REMEDIO 1	REMEDIO 2
<p>Chalona (grasa de carne seca)</p> <p>Calentar la grasa de chalona y con el yauri hacer gotear en la caries de la muela, luego tapar con un pedazo de algodón. (esto debe realizarlo una persona que tenga buen pulso para no lastimar el nervio o encía y así matar los microbios)</p>	<p>Millo</p> <p>En un algodón se pone un pedacito de millo y se lo introduce en la muela que se siente dolor. Hace pasar el dolor pero no es recomendable poner en la noche, porque cuando se duerme, de la saliva pasa a los otros dientes y eso frega la dentadura.</p>

DOLOR DE OIDO

CAUSA	SINTOMAS
<ul style="list-style-type: none"> Bañaban a los niños y le soplaban el oído, por si les entro agua y eso hacía que el agua se meta más adentro causando dolor. Cerumen Infección 	Puz y dolor intenso

COMO SANAR (Cualquier de los siguientes remedios para niños o adultos)

REMEDIO 1	REMEDIO 2	REMEDIO 3	REMEDIO 4
Leche materna La madre exprime 3 o 4 gotas la leche materna directo al oído del bebe.	Gongona Calentar con una vela la hoja de gongona que es una planta gruesa, se la apreta y cae un líquido, que se debe echar de 3 a 4 gotas en el oído afectado, para que al siguiente día salga el pus.	Tabaco Hacer un cigarro de tabaco y envolver un periódico en forma de canuto, poner el canuto en el oído y una persona debe ir fumando el cigarro y soplando en el canuto el humo del cigarro para que llegue directo al oido	Copal Poner copal en las brasas encendidas para que humee, luego poner la cabeza del lado del oído que está mal encima del humo y taparse con una manta, finalmente se tapa el oído afectado con un algodón.

FUENTE

- Enrique Marín Guadama (Santa Cruz Nov.2016)
- Martina Barra Pedreros (Cochabamba Nov. 2016)
- Victoriano Pinedo Estrella (Comunidad de Lujmani Prov. Sud Yungas Nov. 2016)

DOLOR DE HUESOS Y LASTIMADURA

CAUSAS

- Sobre parto
- Fracturas o luxaciones mal curadas
- Caída o golpes fuertes

SINTOMAS

Dolor intenso en los huesos y malestar

Moretones y dolor de cuerpo

COMO SANAR (se puede aplicar los remedios a continuación)

REMEDIO 1

Sebo de víbora

Calentar el sebo¹ de víbora y friccionar en la parte del cuerpo donde se siente el dolor y abrigarse bien.

Cuando la mujer da a luz, se debe friccionar con este sebo para evitar el sobre parto.

El sebo se puede guardar en algún recipiente bien cerrado para mantenerlo y utilizarlo como pomada.

REMEDIO 2

Hoja de planta de Chacataya e hilario

Para lastimadura del cuerpo, hay que hacer cocer en agua las hojas de chacataya e hilario, con las hojas realizar un parche y colocar en el lugar donde se siente dolor, las hojas "chupan" la piel y absorben el dolor.

REMEDIO 3

Raíz de la planta de china y hoja de sulda con sulda

Se debe hervir la raíz de la planta de china y la sulda con sulda que se saca del árbol de vilca. Hay que hacer hervir el agua para luego colocar las hojas en la parte del cuerpo con lastimadura.

FUENTE

- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov.2016)
- Natalio Pinedo Gira (Comunidad de Yabalo Prov. Sud Yungas Nov.2016)
- Anastasia Pinedo Gira (Comunidad de Yabalo, Prov. Sud Yungas)

¹ Sebo: grasa que se saca a algunos animales

DOLOR DE ESTOMAGO

CAUSAS

- A veces los niños se pasan de tomar o comer dulce, también alzan la fruta del piso.
- Algún calentau del sol (sentarse en un lugar muy calentado por el sol) o sentarse en lugares donde dio el sereno.

SINTOMAS

Dolor abdominal agudo, diarrea o vomito.
Los niños se orinan en la cama

COMO SANAR

Frialdad en el estomago

Niños y personas mayores

Se saca ceniza del keri¹ del fogón y se la pone periódico para que entibie, luego colocar el periódico tibio sobre el estómago hasta que pase el dolor y evita que se orinen en la cama.

Dolor de estomago

Hojas de paico y de coca

Las hojas de paico y de coca molerlas o machucarlas con moroquito², después echar un poquito de agua y escurrir el juguito y dar una pequeña cantidad, 2 cucharas porque es muy fuerte y también afecta y suelta mucho el estómago.

FUENTE

- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov. 2016)
- Angel Barra Sosa, Comunidad de Cedromayo Prov. Nor. Yungas Nov. 2016)
- Ernesto Zabala (Comunidad de Chijchipa, Prov. Nor Yungas Nov. 2017)

¹ Fogón realizado con adobe

² Mazo para golpear

DOLENCIAS ESTOMACALES

CAUSAS

- Digestión pesada o problemas más graves como síndrome de intestino irritable, gastritis, úlcera gástrica, o incluso, una apendicitis, entre muchas otras.

SINTOMAS

Puede aparecer de forma repentina (dolor abdominal agudo) o mantenerse durante un periodo más largo y repetirse en el tiempo (dolor abdominal crónico).

COMO SANAR

Acidez estomacal

Hojas de canapacu

Hervir el agua y echar en un recipiente, luego añadir las hojas de canapacu y tomar como mate para pasar el ardor y la vinagrera en el estómago.

Pesadez estomacal

Hoja de coca

Al llegar del trabajo, uno come algo que te cae un poquito pesadito.

Se hace hervir el agua y echar en un recipiente, luego añadir las hojas de coca y tomar como mate, porque es la hoja sagrada y tiene siempre sus beneficios.

Limpieza del estomago

Planta de Mora

Moler o machucar la planta de mora, echarle un poquito de agua, escurrir el juguito y tomar, te hace ir una y otra vez al baño y votar todo lo malo del estómago.

Estomago hinchado

Carbón

Sacar tres carbones de la cocina a leña y meterlo en un recipiente con agua fría, previamente hervida, colar el líquido y tomar para bajar la hinchazón.

FUENTE

- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov.2016)
- Ángel Barra Sosa (Comunidad de Cedromayo Prov. Nor. Yungas Nov. 2016)

DOLOR DE ESTOMAGO

CAUSAS

- A veces los niños se pasan de tomar o comer dulce, también alzan la fruta del piso.
- Algún calentau del sol (sentarse en un lugar muy calentado por el sol) o sentarse en lugares donde dio el sereno.

SINTOMAS

Dolor abdominal agudo, diarrea o vomito.
Los niños se orinan en la cama

COMO SANAR

Frialdad en el estomago

Niños y personas mayores

Se saca ceniza del keri¹ del fogón y se la pone periódico para que entibie, luego colocar el periódico tibio sobre el estómago hasta que pase el dolor.

Dolor de estomago

Hojas de paico y de coca

Las hojas de paico y de coca molerlas o machucarlas con moroquito², después echar un poquito de agua y escurrir el juguito y dar una pequeña cantidad, 2 cucharas porque es muy fuerte y también afecta y suelta mucho el estómago.

FUENTE

- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov. 2016)
- Angel Barra Sosa, Comunidad de Cedromayo Prov. Nor. Yungas Nov. 2016)
- Ernesto Zabala (Comunidad de Chijchipa, Prov. Nor Yungas Nov. 2016)

¹ Fogón realizado con adobe

² Mazo para golpear

DOLORES MENSTRUALES

CAUSAS

- La menstruación, o período, es el sangrado vaginal normal que ocurre como parte del ciclo mensual de una mujer. Muchas mujeres tienen períodos dolorosos, también llamados dismenorrea.

SINTOMAS

Calambres menstruales, que son dolores palpitantes o cólicos en la parte baja del abdomen.

COMO ALIVIAR

Quenapaco

Hervir el agua y echar en un recipiente, luego añadir las hojas de quenapaco y tomar como infusión o mate.

FUENTE

- Tía Reymunda Rey (Comunidad de Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov. 2016).

DOLOR DE CADERA

CAUSAS

- Enfermedad propia de las personas adultas. Se trata de una afección que se origina por causas mecánicas, tales como los accidentes, los golpes y las caídas, así como por exceso de trabajo y por cargar objetos pesados; en las mujeres puede, además, ser producida por falta de cuidados durante el periodo del posparto.

SINTOMAS

Dolor intenso en la zona de la cintura y de la cadera, tiene dificultad para caminar, al grado de tener que utilizar bastón; también sufre un gran dolor al sentarse. El diagnóstico se lleva a cabo mediante la observación y la revisión de las zonas doloridas, palpando cuidadosamente la región de la cadera, la cintura, los huesos, músculos y tendones.

DOLOR DE CADERA

COMO ALIVIAR

Planta de sulda con sulda

Hervir en agua la sulda con sulda con hojas de eucalipto, naranja, mandarina, naranjacrio (grey amarga), entibiar el agua y bañar de pies a cabeza, luego abrigarse bien hasta hacer sudar todo el cuerpo.

FUENTE

- Enrique Marin Guadama (Santa Cruz, Nov. 2016)

FIEBRE

CAUSAS

- La fiebre está relacionada habitualmente con la estimulación del sistema inmunitario del organismo, ya que ayuda a combatir a determinados organismos que causan enfermedades. Entre las causas más comunes están: Infecciones. Trastornos inflamatorios o autoinmunitarios.

SINTOMAS

Aumento de la temperatura del cuerpo por encima de la normal, que va acompañado por un aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, y manifiesta la reacción del organismo frente a alguna enfermedad.

COMO SANAR (se puede aplicar los remedios a continuación)

Remedio 1

Planta de caña brava

Pelar la caña brava, machacarla y escurrir, con el líquido bañar a la persona que tiene fiebre de 15 a 20 minutos y luego poner paños dependiendo de la temperatura la fiebre va bajando.

Remedio 2

Hojas de Verbena

En un bañador con agua fría poner las hojas de verbena y frotar hasta que salga espuma, luego mezclar con agua caliente y bañarse con esa agua para que baje la fiebre.

FIEBRE

Remedio 3

Hojas de penca

Raspar la flema de las hojas de penca, poner en un periódico o cortar en rodajas delgaditas y poner en la espalda y en el pecho para bajar la fiebre.

Remedio 4

Hoja de Chirwan cuti cuti

Frotar la hoja del chirwan cuti cuti hasta hacer salir una lavaza y con eso untarse en la cabeza y el pecho.

Remedio 5

Orín

Con el orín, se debe lavar la planta de los pies, las palmas de las manos y poner en la frente. Peinar hacia atrás y dejar reposar.

Remedio 6

Clara de huevo

Batir la clara de huevo criollo, poner un poquito de azúcar o copal, esa mezcla poner en la frente, pecho y espalda para disminuir la fiebre.

FUENTE

- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad Tocaña, Nor Yungas Nov.2016)
- Teodomiro Arrascaita (Comunidad de Colpar, Prov. Sud Yungas Nov. 2016)
- Candelaria Barra Pinedo (Comunidad de Cedromayo, Prov. Nor Yungas Nov. 2016)
- Zenaida Salinas Vásquez (Comunidad de Yabalo, Prov. Sud Yungas, Nov. 2016)

TOS

CAUSAS

- Las causas comunes de la tos son: Alergias que involucran la nariz y los senos paranasales. Asma y EPOC (enfisema o bronquitis crónica) El resfriado común y la gripe.

SINTOMAS

Los principales síntomas que aparecen antes que nuestro organismo provoque la tos son picor, irritación e incluso dolor de garganta.

COMO SANAR (se puede aplicar los remedios a continuación)

TOS

Remedio 1

Gusanito lakato¹

Tostar el gusanito lakato con los frutos de kari kari, luego poner al agua hervida juntamente con unas cuatro hojas de eucalipto y manzanilla, tomar durante el día por tres días.

Remedio 2

Wirawira y cascara de naranja

Hervir el agua y echar en un recipiente, luego añadir las hojas de wira wira con cascara de naranja y tomar como mate.

FUENTE

- Catalina Cardon Foronda (Chicaloma, Prov. Sud Yungas Nov. 2016)
- Juana Coaquira (Comunidad de Tocaña, Prov. Nor Yungas, Nov. 2016)

CHUPU O BORO

CAUSAS

- Son furúnculos, sacos dolorosos, llenos de pus que se forman debajo de la piel cuando las bacterias infectan e inflaman uno o más de los folículos pilosos.

SINTOMAS

Los forúnculos por lo general comienzan como bultos rojos y tiernos. Los bultos se llenan rápidamente con pus, cada vez más grande y doloroso hasta que se rompen y drenan. Un ántrax es una agrupación de forúnculos que forman un área conectada de infección bajo la piel.

COMO ALIVIAR

hQueso y pan

Se masticar el queso y el pan hasta hacer una papilla, hacer un pequeño parchecito y poner en la herida y amarrar, dejar toda la noche, al día siguiente se debe abrir de golpe, para que salga el boro o chupu.

FUENTE

- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad Tocaña, Nor Yungas Nov.2016)

¹ Gusano de la tierra

4.2. ENFERMEDADES:

ANEMIA

Síndrome que se caracteriza por la disminución anormal del número o tamaño de los glóbulos rojos que contiene la sangre o de su nivel de hemoglobina.

SOBRE PARTO O RECAÍDA

La mayoría de los consejos que las parteras proporcionan a sus pacientes después del parto, tienen la finalidad de evitar padecimientos específicos de este periodo, tales como la “recaída de parturienta” o “recaída de parto” Según los tíos y tías entrevistados, esta enfermedad ocurre “por un susto o por mortificaciones de la enferma después del parto”. La recaída se produce cuando la mujer que dio a luz “se levanta pronto”, es decir, no “reposa o descansa”.

La enfermedad se caracteriza por calentura con escalofrío, diarrea y dolores en todas las articulaciones, especialmente en la región de la cadera. La partera diagnóstica por observación: “sólo la miro y sé que acaba de aliviarse; entonces sé rápido lo que sufre”. También se averigua si la enferma ha sufrido algún susto recientemente.

INFLAMACIÓN DE VESÍCULA

La vesícula biliar es un órgano de pequeño tamaño situado debajo del hígado. Es la encargada de almacenar la bilis, que es utilizada por el organismo para permitir una mejor absorción del colesterol, las grasas y las vitaminas.

Cuando el flujo de la bilis por los conductos biliares es obstruido, pueden producirse diversos problemas en la vesícula, como cálculos biliares, colecistitis aguda o crónica u obstrucciones de la vía biliar.

INFLAMACIÓN DE RIÑONES

Enfermedad caracterizada por dificultades para orinar, lo cual provoca una gran hinchazón en la región de los riñones, acompañada de fuertes dolores en la misma zona. Se diagnostica mediante palpación del área dolorida e interrogatorio al enfermo.

REUMATISMO

El reuma o enfermedad reumática, es un término no específico para problemas médicos que producen dolores que afectan a las articulaciones.

Mal del corazón

La insuficiencia cardiaca se produce cuando hay un desequilibrio entre la capacidad del corazón para bombear sangre y las necesidades del organismo. Se por la presencia de síntomas (falta de aire, cansancio, dificultad para respirar tumbado, etc.) y signos de que el corazón no funciona bien (expulsa mal la sangre) y se acumula en las piernas, abdomen, etc.

EL KURMI

Es una enfermedad que se puede llegar a presentarse en las madrugadas, al estar si desayunar y al abrir la boca y se te entra una mosca pequeñita el estómago, la cual provoca una infección haciendo que se hinche el estómago y puede resultar en la muerte de la persona si no es atendida.

PRESIÓN ALTA

Como el diagnóstico está basado en los valores de la presión arterial, esta enfermedad puede pasar desapercibida durante años, ya que los síntomas no suelen aparecer sino hasta que la presión arterial alta crónica ha causado daño al cuerpo.

INFLAMACIÓN DEL HÍGADO

Cuando existe un agrandamiento o ensanchamiento del hígado más allá de lo que se considera como su tamaño normal. De esta forma, sus bordes superan sus límites considerados como normales, pudiendo causar a su vez determinadas molestias. No obstante, no siempre causa síntomas, de ahí que en muchos casos quizá no sea posible conocer que realmente el hígado está agrandado hasta que éste no evoluciona a etapas más graves.

GASTRITIS

La gastritis es una inflamación de la mucosa gástrica, que es la capa de células que reviste el estómago por dentro protegiéndolo de la acidez de los jugos gástricos.

PRÓSTATA Y MATRIZ

La inflamación de la próstata es generalmente causada por bacterias. Es un problema común en hombres adultos que causa goteo después de orinar o la necesidad de orinar con frecuencia, especialmente por la noche.

El útero o matriz es un órgano reproductor femenino importante. El útero es el lugar donde se desarrolla el bebé cuando está embarazada. Si tiene una enfermedad uterina, el primer signo puede ser una hemorragia entre las menstruaciones o después de las relaciones sexuales. Las causas de las hemorragias anormales incluyen hormonas, problemas tiroideos, fibromas, pólipos, cáncer, infecciones o embarazo.

A continuación presentamos el siguiente cuadro de las diferentes enfermedades y sus tratamientos en base a plantas y elementos naturales en base a las entrevistas realizadas a los tíos y tías en las comunidades.

ENFERMEDADES

ANEMIA

CAUSAS

- La anemia, es debido a que la sangre no está transportando suficiente oxígeno al resto de su cuerpo. La causa más común de anemia es no tener suficiente hierro.

SINTOMAS

Síndrome que se caracteriza por la disminución anormal del número o tamaño de los glóbulos rojos que contiene la sangre o de su nivel de hemoglobina.

COMO SANAR

Raíz de árbol de achiote

Hacer hervir la raíz del árbol de achiote, entibiar y tomar diariamente esa infusión.

FUENTE

- Reymunda Rey (Comunidad Tocaña, Nor Yungas Nov.2016)

SOBRE PARTO O RECAIDA

CAUSAS

- Esta enfermedad ocurre “por un susto o por mortificaciones de la enferma después del parto”. La recaída se produce cuando la mujer que dio a luz “se levanta pronto”, es decir, no “reposa o descansa”.

SINTOMAS

La enfermedad se caracteriza por calentura con escalofrío, diarrea y dolores en todas las articulaciones, especialmente en la región de la cadera. La partera diagnóstica por observación

COMO SANAR

12 espinas diferentes, uña de chanco y chonta viejo o pico de cava.

Recoger hartas espinas de la planta que sea, luego hervir, calentar un fierro viejo sea chonta o pico de cava, hasta que eso coloree en la braza, se lo mete al agua hirviendo, se le pone las uñas del chanco, bañarse con esa agua y se toma un vaso unas tres veces, después de bañarse tiene que amarrarse la cabeza, abrigarse y cuidarse.

FUENTE

- Reymunda Rey (Comunidad Tocaña, Nor Yungas Nov.2016)

INFLAMACION DE VESICULA

CAUSAS	SINTOMAS
<ul style="list-style-type: none"> Se trata de una afección que se origina después de haber consumido durante algún tiempo cierto tipo de alimentos, tales como comidas “muy condimentadas o con mucho picante”. 	<p>El enfermo presenta dolor de cabeza, mareos, boca amarga, piernas pesadas, debilidad muscular y problemas digestivos. Los cólicos se caracterizan por la aparición repentina de un intenso dolor “seco” a un costado del ombligo, el cual se irradia hacia el vientre y los riñones.</p>
COMO SANAR (Cualquier de los siguientes remedios)	
Remedio 1	Remedio 2
<p>Ajenjo, janapacu y carallanten</p> <p>Se hace hervir agua y se le añade una ramita de ajeno se realiza una infusión;</p> <p>Tomar la infusión todas las mañanas en ayuno, una copita por 21 días. También acompañar tomando zumo de janapacu o zumo de carallanten por las mañanas.</p>	<p>Limón y aceite de oliva</p> <p>El limón se toma durante 15 días se empieza de a poco con una cuchara de jugo de limón y una cuchara de aceite de oliva, se va aumentando cada día hasta llegar a un vaso de aceite y un vaso de limón y después se deja un tiempo, luego se empieza de nuevo una cuchara hasta llegar a un vaso</p>
Remedio 3	Remedio 4
<p>Sábila, mulamuni, colamuni</p> <p>Primero hacer que salga el iodo de la sábila, entonces luego se licua, se lo toma con alfalfa y también con preparado de hierba de mulamuni o colomuni, con esa agua también hay que licuar la sábila y tomar unos cuantos días para deshaga la piedra por lo menos un tratamiento de 15 días.</p>	<p>Sinini, zarzaparrilla, pelo de choclo chanca piedra</p> <p>Hacer hervir el agua y las plantas de sinini, la zarzaparrilla, el pelo de choclo, chanca piedra. Reposar en una taza colar y tomar se toma el sinini, la zarzaparrilla, el pelo de choclo, chanca piedra.</p>

INFLAMACION DE VESICULA

Remedio 5

Huevo criollo y ajo

Poner en un vaso, huevo criollo y ajo, tomar unas tres mañanas antes del desayuno y eso va aflojando y haciendo votar las piedras.

Remedio 6

Bosta de burro y sábila

Hervir un litro de agua poner la sábila y la bosta en el agua hervida y después dejar que repose un rato, colar y tomar. Mientras más caliente es mejor, hace dar diarrea y la bosta del burro ayuda a deshacerse de las piedras que se tiene en la vesícula.

FUENTE

- Catalina Cardon Foronda (Chicaloma, Sud Yungas Nov. 2016)
- Justa Pinedo Medina (Santa Cruz, Nov, 2016)
- Angel Barra Sosa, Comunidad de Cedromayo Prov. Nor. Yungas Nov. 2016)

INFLAMACION DE RIÑORES

CAUSAS

- Varias son las causas que la originan: una infección en las vías urinarias, por no tomar suficientes líquidos, principalmente agua natural, o tomar mucho refresco; en las mujeres, también se produce por usar zapatos de tacón.

SINTOMAS

Los síntomas que presenta el enfermo comprenden: inflamación de la vejiga urinaria, dolor y molestias en el vientre, dificultad y ardor al orinar; cansancio general, dolores en la espalda, cadera y piernas.

COMO SANAR (se puede aplicar los remedios a continuación)

Remedio 1

Planta cola de caballo, mulamuni, malva

Se debe hacer hervir agua en una caldero u olla, una vez que ya este hervido el agua colocar un pedazo de cola de caballo, luego la malva y el tallo de mulamuni hacer hervir 30 segundo luego bajar y dejar enfriar y tomar por un tiempo de 21 días.

Remedio 2

Guía de llucho, mula muni

Se quita la piel de tallo del mula muni y hervir junto con la guía de llucho , se toma durante 21 días, también se puede acompañar con la cola de caballo y pelo de choclo hervido para un mejor tratamiento.

FUENTE

- Reymunda rey. (Comunidad Tocaña, Nor Yungas Nov.2016)
- Catalina Cardon Foronda (Chicaloma, Sud Yungas Nov. 2016)

MAL DEL CORAZON

CAUSAS

- La insuficiencia cardiaca se produce cuando hay un desequilibrio entre la capacidad del corazón para bombear sangre y las necesidades del organismo.

SINTOMAS

Falta de aire, cansancio, dificultad para respirar tumbado, etc. y signos de que el corazón no funciona bien (expulsa mal la sangre) y se acumula en las piernas, abdomen, etc.

COMO SANAR

Remedio 1

Valeriana blanca

Para mal del corazón se debe tomar infusión de valeriana blanca (crece en los pajonales). Se lava la flor y se pone en una taza con agua hervida, tomar todos los días.

Remedio 2

Rosa blanca, toronjil

Se debe tomar rosa blanca y toronjil serenado en la noche, se lo toma todas las mañanas.

FUENTE

- Natalio Pinedo gira (comunidad de Yabalo sud Yungas, octubre 2016)
- Catalina Cardon Foronda (Chicaloma, Sud Yungas Nov. 2016)

EL KURMI

CAUSAS

- Es una enfermedad que se puede llegar a presentarse en las madrugadas, al estar sin desayunar y al abrir la boca y se te entra una mosca pequeña al estómago.

SINTOMAS

Provoca una infección haciendo que se hinche el estómago y puede resultar en la muerte de la persona si no es atendida.

COMO SANAR

Leche

En un perol grande, poner al sol y hay que vaciarle leche y eso absorbe tiene que estar la mujer encima de ese perol para que ese vapor le entre a la vagina para que salga de adentro.

FUENTE

- Anastacia Pinedo Gira(comunidad de Yabalo sud Yungas, octubre 2016)

PRESION ALTA

CAUSAS

- La presión arterial alta se puede desarrollar en cualquier momento de la vida, sin distinción de sexo. Produce básicamente un aumento en el bombeo de sangre al corazón y una contracción de los vasos sanguíneos.

SINTOMAS

Una persona puede sufrir de presión arterial alta como consecuencia de la obesidad o el sobrepeso, la falta de actividad física y el sedentarismo, el consumo excesivo de sal, grasas o alcohol, el estrés y el cigarrillo.

COMO ALIVIAR

PRESION ALTA

Remedio 1

Sultana¹ cruda

Para la presión alta se debe hervir la sultana cruda, hacer cocer y tomar como infusión todos los días.

Remedio 2

Raíz de achiote

Hacer hervir agua y poner la raíz del achiote amarillo, tomar todas las mañanas.

FUENTE

- Tía Reymunda Rey (Comunidad de Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov. 2016).

INFLAMACION DEL HIGADO

CAUSAS

- Cuando existe un agrandamiento o ensanchamiento del hígado más allá de lo que se considera como su tamaño normal. De esta forma, sus bordes superan sus límites considerados como normales, pudiendo causar a su vez determinadas molestias.

SINTOMAS

No siempre causa síntomas, de ahí que en muchos casos quizá no sea posible conocer que realmente el hígado está agrandado hasta que éste no evoluciona a etapas más graves.

COMO ALIVIAR

Diente de león, janapacu

Lavar bien la raíz y el tallo de la planta de diente de león y janapacu, posteriormente poner en una tasa con agua hervida para realizar una infusión o mate, se debe tomar este mate porque por el hígado de algunas personas siempre tienden a mancharse la cara y todo eso y el mate hace que eso se limpie.

FUENTE

- Martina Barra Pinedo (Cochabamba nov. 2016)

GASTRITIS

CAUSAS

- La gastritis es una inflamación de la mucosa gástrica, que es la capa de células que reviste el estómago por dentro protegiéndolo de la acidez de los jugos gástricos

SINTOMAS

La gastritis puede estar producida por múltiples causas: alcohol, tabaco, alimentos, fármacos (antiinflamatorios no esteroideos), cirugías importantes, o infecciones

COMO SANAR

Anís, hoja de coca

Agarrar unas 10 hojitas y le pones anís, meter al agua hervida y lo tapas, calcular que ya ha pasado el humo que tiene que salir, tapar y te lo tomar en la mañanitas y en ayunas.

FUENTE

- Candelaria Barra Pinedo (comunidad de Cedromayo, nor Yungas nov. 2016)
- Raymunda Rey. (Comunidad Tocaña, Nor Yungas Nov.2016)

PROSTATA Y MATRIZ

CAUSAS

- La inflamación de la próstata es generalmente causada por bacterias.

SINTOMAS

Es un problema común en hombres adultos que causa goteo después de orinar o la necesidad de orinar con frecuencia, especialmente por la noche.

PROSTATA Y MATRIZ

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• El útero o matriz es un órgano reproductor femenino importante. El útero es el lugar donde se desarrolla el bebé cuando está embarazada. Las causas de las hemorragias anormales incluyen hormonas, problemas tiroideos, fibromas, pólipos, cáncer, infecciones o embarazo. | <p>Si tiene una enfermedad uterina, el primer signo puede ser una hemorragia entre las menstruaciones o después de las relaciones sexuales.</p> |
|---|---|

COMO SANAR

Quento

Sacarlo del suelo (tierra) lo que está en el piso hay que poner en agua hervida y hacer tomar, es muy bueno para los hombres en la próstata y en la mujer limpia la matriz, el quento solo o con pelo de maíz.

FUENTE

- Raymunda rey. (Comunidad Tocaña, Nor Yungas Nov.2016)

4.3. LESIONES

Una lesión es un daño que ocurre en el cuerpo. Es un término general que se refiere al daño causado por accidentes, caídas, golpes, quemaduras, armas y otras causas.

En las comunidades, debido a los trabajos diarios que realizan los afrobolivianos se ven expuestos a diferentes tipos de lesiones, desde picaduras de insectos hasta cortaduras por accidentes, de igual manera las travesuras de los niños en los cicales mientras los padres trabajan hacen que se lastimen de diferentes maneras, es por ellos que las mamás principalmente recurren al uso de la medicina tradicional para aliviar su dolor y que sanen las heridas.

Las heridas son lesiones que rompen la piel u otros tejidos del cuerpo. Incluyen cortaduras, arañazos y picaduras en la piel. Suelen ocurrir como resultado de un accidente. Las heridas menores no suelen ser serias, pero es importante limpiarlas bien.

Un claro ejemplo del uso de la medicina tradicional nos lo cuenta el tío Ángel Barra a continuación: “Si vos te has luxau y no quieres una cura que te ha incomode, yo te froto bien los tobillos poco a poco le vas torciendo al frotar nomas el pie al lau que esta luxau, acomodando acomodando, si has calentau y sin que sienta el dueño del dolor le jalas y hay que descuidarle, si no quiere de friccionar agarrar un guato de zapato lo amarras al dedo y lo jalas. Al siguiente día agarras un poco de coca y mueles con un poquito de alcohol y si tienes incienso lo amarras y le pones parche y que descuidarle, si no quiere de friccionar agarrar un guato de zapato lo amarras al dedo y lo jalas. Al siguiente día agarras un poco de coca y mueles con un poquito de alcohol y si tienes incienso lo amarras y le pones parche. (Ángel Barra Sosa comunidad de Cedromayo, Nor Yungas nov. 2016).

LESIONES

PICADURAS

CAUSAS

- Picaduras de víboras, alacranes.

SINTOMAS

Dolor intenso, alta temperatura corporal, taquicardia.

COMO SANAR

Planta de bejuco, hiel de jochi

Sacar el bejuco de la tierra y raspar delgadito, lo que se raspa hay que cernirlo y tomar poquito porque es amargo y lo demás se hace un parche, se debe poner donde está la picadura, eso hace que el veneno salga rápido, también cuando matan jochi hay que guardar siempre su hiel, porque se puede tomar para las picaduras.

FUENTE

- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad de Tocaña, Nor Yungas, nov.2016)

LASTIMADURA O DESCENSO DE MATRIZ

CAUSAS

- El partero o quien sabía curar venía a sacudirlo y lo sacudía de pies para arriba y tenía que tener ayuda para levantar también el que curaba tomaba a pulso de qué lado ya está, antes los sabios median y lo sacudían bien.

SINTOMAS

La lastimadura viene con dolor de cintura, más antes he escuchado que decían algunas personas que les bajaba la matriz, a los hombres les bajaba el padre decían, orinaban sangre.

COMO SANAR

LASTIMADURA O DESCENSO DE MATRIZ

Planta de raíz de la china, mentizán, belladona y un mantel de tela

Se hace hervir agua y se coloca la raíz de la china eso se debe tomar 21 días,

Frotación:

Se debe hacer echar al paciente boca arriba luego hay que frotarles con mestizán o belladona se debe levantar los dos brazos y frotar y sacudir luego levantar los pies hasta la altura del pecho del que está curando se flota hacia abajo y golpear de los talones para que iguale si es mujer los ovarios y si es hombre los testículos, luego con un mantel debe frotar la cintura sacudir luego con un mantel poner debajo de la espalda igualar las punta también sacudir de izquierda a derecha y con ese mantel fajarlo.

FUENTE

- Raymunda rey. (Comunidad Tocaña, Nor Yungas Nov.2016)
- Catalina Cardon Foronda (Chicaloma, Sud Yungas Nov. 2016)

GOLPES

CAUSAS

- la causa de los golpes son lesiones que dependiendo el lugar golpeado, causa contusión o trauma cerrado o penetrante.

SINTOMAS

Desgarro, hematomas.

COMO SANAR

Planta de chacataya, hilario

Realizar parches de hierbas de chacataya hilario estas, hacer cocer y poner el parche de hierbas en el lugar que te duele.

FUENTE

- Catalina Cardon (Chicaloma, Sud Yungas Nov. 2016)
- Candelaria Barra (Comunidad Tocaña, Nor Yungas Nov.2016)

LUXACIONES

CAUSAS

- Si un hueso se desencaja de la articulación y no vuelve a su posición natural, se produce una dislocación o luxación. Se trata de una lesión frecuente, por lo que es importante saber cómo actuar en estos casos.

SINTOMAS

Dolor agudo e intenso, sobre todo al intentar mover la articulación o cargar peso.
Zona hinchada y amoratada

COMO SANAR (se puede aplicar los tratamientos a continuación)

Tratamiento 1

- Plantas de tuxamaria, andres waylla, hojas de chillica, verdecita, chacataya
- Elementos: Orín, alcohol, trapo o mantel negro, sebo de víbora.

Machucar la tuxamaria, andres wuaiwa y la hojita de chillica que hay dos clases una que es blanquita luego la guía de chacataya.

Preparación y tratamiento se lo machuca todas las plantas después se pone a hervir y echar con orín, bajar del fuego echar un poco de alcohol puro.

Poner como cataplasma o parche, se amarra con un trapito negro en la noche y para el día siguiente amanece con menos dolencia.

También es bueno el cebo de víbora con ese cebo hay que frotarlo donde se torció el pie.

Tratamiento 2

- Chillca macho, llantén, mani del monte, hilario, chacataya, hoja de malva grande
- Elemento: Orin, alcohol

Preparación

Hacer cocer esas hierbas, la chillica macho, el llantén, maní de monte, hay otra yerba más del piso que es el hilario y chacataya del cocal esa escoba su guiita hay que sacar moler bien hacer cocer en un poco de orín con alcohol, hacer un parche ponerlo en una hoja de malva grande y amarrarlo biencito en un parche.

LUXACIONES

Tratamiento 3

- Planta de ula ula
- Elementos: orín, copal, incienso, alcohol

Preparación:

Moler la ula ula, mezclar con orín copal, incienso y alcohol luego colocar sobre el lugar donde se luxó.

Tratamiento 4

Hojas de ilario, frutos de jamillo, hojas de coca seca

Elementos: Orín, alcohol, cera de abeja

Preparación

Moler las siguientes hierbas como hojas de Hilario, frutos de jamillo, coca y poner en una olla vieja echar orín y un poco de alcohol y cera de abeja. Una vez cocido el parche se debe hacer entibiar y colocarlo directamente en el lugar donde se lastimó vendar con un trapo negro dejar toda la noche al día siguiente quitar y volver a poner otro parche. Hasta que sane.

FUENTE

- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad de Tocaña, Nor Yungas, nov.2016)
- Reymunda rey. (Comunidad Tocaña, Nor Yungas Nov.2016)
- Catalina Cardon Foronda (Chicaloma, Sud Yungas Nov. 2016)

QUEBRADURA Y FRACTURA

CAUSAS

- Una fractura se produce cuando la fuerza ejercida contra un hueso es mayor que la fuerza que él puede soportar estructuralmente.
- Incidentes traumáticos, como lesiones deportivas, accidentes de vehículos y caídas.

SINTOMAS

Dolor, hinchazón, moretones, deformidad, incapacidad para usar la extremidad.

COMO SANAR

- Plantas de Mata palo, hilario, chacataya
- Elementos: Incienso, copal, hiel de vaca, alcohol, afrecho, cría de perro.

Preparación para huesos fracturados:

Realizar un parche que te va a durar 2 o 3 días, puede ser de mata palo con incienso, hiel de vaca y copalcito, un poco de alcohol le pones al parche, mortajar todos los ingredientes.

Para huesos quebrados

Procedimiento

Cernir afrecho, agarras wawa de perro y lo matas con su sangre de perro lo mezclas el afrecho, también mezclar con hiel y un poquito de incienso, se lo parcha, se cuela todito cuando estas sanando va descolándose el parche. Encima del parche colocar la carne del perro, por un tiempo de dos días, luego quitarlo.

FUENTE

- Ángel barra Sosa (Comunidad de Cedromayo, Nor Yungas nov. 2016)

HERIDAS ABIERTAS Y CORTADURAS

CAUSAS

- Una herida es una falta de la continuidad de la piel que puede estar originada por diferentes causas, como un golpe, un corte con un objeto afilado o una mordedura.

SINTOMAS

Sangrado o hemorragia y infección.

COMO SANAR

Remedio 1

- Planta de chusi chusi

Preparación:

Raspar con cuchillito la parte del tronquito de la planta de chusi chusi y poner en un papel y poner sobre la herida envolver con un mantel, antes de poner el parece lavar con agua y jabón, eso era muy efectivo porque en tres días las herida ya estaba cerrada era como soldar la herida.

Remedio 2

Plantas: Piru, giri

Para las heridas abiertas:

Hay que sacarlo o rasparlo su flemita del árbol de giri o piru con eso hay que curarse la flemita hay que ponerle en periódico y luego ponerse en la cortadura.

FUENTE

- Roxana Zabala Pinedo (Comunidad de Tocaña, Nor Yungas, nov.2016)
- Juana Coaquira(Comunidad de Tocaña, Nov, 2016)

QUEMADURAS LEVES

CAUSAS

- Una quemadura es un tipo de lesión en la piel causada por exposición prolongada a rayos solares, por contacto con llamas, líquidos calientes, superficies calientes, vapores y otras fuentes de altas temperaturas.

SINTOMAS

Enrojecimiento de la piel, inflamación, pérdida de pelos de la piel, dolor, ardor.

COMO SANAR

Tomate

Cortar un tomate sinka en rodajas y poner como parche en el lugar que se quemó.

FUENTE

- Ángel Barra Sosa (Comunidad de Cedromayo, Nor Yungas nov. 2016)

4.4. INFECCIONES

AFTAS EN LA BOCA

El afta oral recurrente es la enfermedad no infecciosa más frecuente de la cavidad oral en la infancia y se caracteriza por brotes repetidos de úlceras dolorosas en la mucosa bucal. V-García-Patos Briones Patología oral pag. 196.

MAL DE OJO

Se trata de una dolencia ocular, cuya característica más importante es la irritación y el enrojecimiento de los ojos; hay ardor, lagrimeo constante y dolor de cabeza localizado generalmente en la región de la frente, que impide al paciente ver e incluso dormir. Las causas que dan origen a este mal son de dos tipos: la primera, relativa al contraste frío-calor a que son sometidos los ojos si un sujeto que, por ejemplo, tiene la vista "caliente", sale a un ambiente frío; la segunda causa guarda relación con infecciones que las personas pueden adquirir si se bañan "en un arroyo con agua muy sucia".

INFECCIÓN ESTOMACAL Y DIARREAS

Las parasitosis intestinales son infecciones intestinales que pueden producirse por la ingestión de quistes de protozoos, huevos o larvas de gusanos o por la penetración de larvas por vía transcutánea desde el suelo. (Parasitosis intestinales UGC Pediatría. Hospital Axarquía, Vélez-Málaga. Pag 1)

SECRECIONES VAGINALES

La secreción vaginal es un término dado a los líquidos biológicos contenidos en o fuera de la vagina.

Sí bien algunos tipos de secreciones son normales y reflejan las diferentes etapas del ciclo de una mujer, algunas pueden ser un resultado de infecciones, como las enfermedades de transmisión sexual. https://es.wikipedia.org/wiki/Secreci3n_vaginal

VARICELA

Enfermedad infecciosa y contagiosa, causada por un virus, que se caracteriza por la aparición de una erupción de vesículas que invaden la piel de todo el cuerpo, provocando una intensa picazón; las vesículas acaban transformándose en costras que caen al secarse. (<https://medlineplus.gov> › Página Principal › Enciclopedia médica)

ESCARLATINA

Enfermedad infecciosa que se caracteriza por fiebre alta, manchas de color rojo en la piel y dolor de garganta; ataca principalmente a los niños.

RESFRÍO O GRIPE

Gripe es una infección vírica que afecta principalmente a la nariz, la garganta, los bronquios y ocasionalmente, los pulmones. La infección dura generalmente una semana y se caracteriza por la aparición súbita de fiebre alta, dolores musculares, cefalea y malestar general importante, tos seca, dolor de garganta y rinitis. Según la OMG.

GUSANERA (PARÁSITOS O BICHOS)

Los parásitos intestinales afectan a personas de todas las edades. Esto es debido a los vegetales

mal lavados, el contacto con aguas contaminadas y el consumo de carne de cerdo, pescado en cuyos organismos hayan estado viviendo estos parásitos.

INFECCIONES

AFTAS Y GRANOS EN LA BOCA

CAUSAS		SINTOMAS
<ul style="list-style-type: none">La aftosis oral recurrente es la enfermedad no infecciosa más frecuente de la cavidad oral en la infancia y se caracteriza por brotes repetidos de úlceras dolorosas en la mucosa bucal.		Aftas o ampollas en la lengua y paladar, dolor intenso al comer.
COMO SANAR		
Remedio 1	Remedio 2	Remedio 3
Fruto de Airampo Se usa el airampo que es un frutito rojito, se hierva agua y se pone ese airampo y se hace enfriar y luego se enjuaga la boca y así va sanando.	Hoja de matico Con la hojita de matico limpiar despacio el área donde estén las aftas o granos.	Cabello Con el cabello de la madre limpiar la boca o lengua del niño suavemente para que se pierdan los granitos.
FUENTE		
<ul style="list-style-type: none">Justa Pinedo Medina (Santa Cruz, Nov. 2016).Ernesto Zabala (Comunidad de Chijchipa, Prov. Nor Yungas Nov. 2017).		

MAL DE OJO

CAUSAS

- Las causas que dan origen a este mal son de dos tipos: la primera, relativa al contraste frío-calor a que son sometidos los ojos si un sujeto que, por ejemplo, tiene la vista “caliente”, sale a un ambiente frío; la segunda causa guarda relación con infecciones que las personas pueden adquirir si se bañan “en un arroyo con agua muy sucia”.

SINTOMAS

Se trata de una dolencia ocular, cuya característica más importante es la irritación y el enrojecimiento de los ojos; hay ardor, lagrimeo constante y dolor de cabeza localizado generalmente en la región de la frente, que impide al paciente ver e incluso dormir.

COMO SANAR

Para los niños

Manzanilla, leche materna

Lavar al niño con agüita de manzanilla y limpiarle con eso así le quita.

También es bueno hacerse gotear con leche materna, eso alivia las molestias y saca también a la basura que entro al ojo.

Remedio 1

Agua con azucar

Mezcla un poco de azúcar y agua, con esa agüita de azúcar poner algunas gotitas directo en el ojo.

FUENTE

- Catalina Cardon Foronda (Chicaloma, Prov. Sud Yungas Nov. 2016).

SECRECIONES Y HEMORRAGIAS DE LA MUJER

CAUSAS	SINTOMAS
<ul style="list-style-type: none"> La secreción vaginal es un término dado a los líquidos biológicos contenidos en o fuera de la vagina. 	<p>Sí bien algunos tipos de secreciones son normales y reflejan las diferentes etapas del ciclo de una mujer, algunas pueden ser un resultado de infecciones, como las enfermedades de transmisión sexual</p>
COMO SANAR (Cualquier de los siguientes remedios)	
Remedio 1	Remedio 2
<p>Ajo</p> <p>Introducir un diente de ajo pelado (pequeño) dentro de la vagina y dejar toda noche, al día siguiente retirar con cuidado, esto cura secreciones y hongos.</p>	<p>Raíz de la china, sulda con sulda y cala wala</p> <p>La raíz de la china hay que sacar y un pedacito hacer cocer con sulda con sulda y cala wala, se debe tomar todos los días.</p>
Remedio 3	Remedio 4
<p>Oreja de mono (hongo) y wayruro</p> <p>Hervir el wayruro y la oreja de mono que crece en los árboles y es de color rojo, tomar todos los días.</p>	<p>Palo Santo, cari cari y mora</p> <p>Para la hemorragia se recoge cari cari y mora, se lo prepara hervido con la astilla de palo santo macho y naranja, también con doce espinas y se debe bañar a la persona con esa preparación.</p>
FUENTE	

- Remedios Pinto Ballivian (Cochabamba, Nov. 2016)
- Juana Coaquira (Comunidad de Tocaña, Prov. Nor Yungas, Nov. 2016)

VARICELA

CAUSAS

- Enfermedad infecciosa y contagiosa, causada por un virus, que se caracteriza por la aparición de una erupción de vesículas que invaden la piel de todo el cuerpo.

SINTOMAS

Provoca una intensa picazón; las vesículas acaban transformándose en costras que caen al secarse.

COMO SANAR (se puede aplicar los remedios a continuación)

Remedio 1

Hojas de planta de tipti

Hervir las hojas de la planta del tipti, entibiar y bañar a la persona con varicela al medio día 2 veces al día hasta que se sane.

Remedio 2

Planta de ayrampo

Hervir la hierba de ayrampo, bañar y hacer tomar el agua durante tres días. Se debe estar encerrado en un solo lugar y no salir al aire libre

FUENTE

- Angel Barra Sosa, (Comunidad de Cedromayo Prov. Nor. Yungas Nov. 2016)
- Zenaida Salinas Vásquez (Comunidad de Yabalo, Prov. Sud Yungas, Nov. 2016).

SARAMPION

CAUSAS

- Enfermedad infecciosa y contagiosa, causada por un virus.

SINTOMAS

Se caracteriza por la aparición de pequeñas manchas rojas en la piel, fiebre alta y síntomas catarrales; generalmente, se padece durante la infancia.

COMO SANAR

Chiquero, ceibo o cuñuri

Sacar las espinas del chiquero y ceibo, hervirlas en agua y entibiar, se debe bañar y lavar con esa agua a la persona que esta con sarampión.

FUENTE

- Ernesto Zabala (Comunidad de Chijchipa, Prov. Nor Yungas Nov. 2017).

ESCARLATINA

CAUSAS

- Enfermedad infecciosa que se caracteriza por fiebre alta, manchas de color rojo en la piel y dolor de garganta; ataca principalmente a los niños.

SINTOMAS

Enfermedad infecciosa que se caracteriza por fiebre alta, manchas de color rojo en la piel y dolor de garganta; ataca principalmente a los niños.

COMO SANAR

Raíz de chiquero, tipti y untu sin sal

Hervir la raíz de la planta de chiquero junto con la espina del tipti y hacer tomar al enfermo, luego friccionar todo el cuerpo con el "untu sin sal", que es la grasa dura animal.

FUENTE

- Reymunda Rey (Comunidad de Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov. 2016)

GRIPLE O RESFRIO

CAUSAS

- Gripe es una infección vírica que afecta principalmente a la nariz, la garganta, los bronquios y ocasionalmente, los pulmones.

SINTOMAS

La infección dura generalmente una semana y se caracteriza por la aparición súbita de fiebre alta, dolores musculares, cefalea y malestar general importante, tos seca, dolor de garganta y rinitis.

COMO ALIVIAR

Remedio 1

Limón

Para el resfrío natural se prepara mezclando limón y chocolate o un cafecito cargado bien tinto con un poquito de sal, más 2 gotitas de alcohol y pueden tomar niños y adultos.

Remedio 2

Eucalipto, romero, amor seco y manzanilla

Hacer hervir agua y se coloca los siguientes plantas hojas de eucalipto, romero, amor seco y manzanilla luego se hace entibiar y se lo baña al niño se lo arroja luego se lo da té con miel y limón y después se lo mete a la cama, el baño se debe realizar en la noche.

Remedio 3

Eucalipto, leche materna

Hacer vapor de eucalipto cuando estén con tos, pero cuando solamente sea resfriado la misma leche de la mama es santo remedio, a algunos niños se les tapa la nariz la mama lo que tiene que hacer es exprimírle un poco de leche del pecho a la nariz de la wawa¹ eso se destapa.

FUENTE

- Martina Barra Pedreros, (Cochabamba Nov. 2016)
- Catalina Cardon Foronda (Chicaloma, Prov. Sud Yungas Nov. 2016)

GUSANERA¹

CAUSAS

- Los parásitos intestinales afectan a personas de todas las edades. Esto es debido a los vegetales mal lavados, el contacto con aguas contaminadas y el consumo de carne de cerdo pescado en cuyos organismos hayan estado viviendo estos parásitos.

SINTOMAS

Dolor estomacal, diarrea, picazón de nariz y ano

COMO ALIVIAR

Remedio 1

Semilla de papaya

Hacer secar la pepa de la papaya, licuar con leche y tomar por la mañana, una cuchara a los niños y una cucharada grande a los mayores.

Remedio 2

Semilla de Zapallo

Pelar la pepa de zapallo, molerla y mezclarla con agua, dar de beber una cucharita.

Remedio 3

Planta de Charara

Secar y moler la planta de charara, mezclar con agua hervida. Se debe tomar una cuchara en las mañanas antes de comer y no se debe mezclar con otras comidas.

Remedio 4

Planta de Tuxa maria

Moler la planta de tuxa Maria o hacer hervir en agua y dar de tomar.

FUENTE

- Martina Barra Pedreros, (Cochabamba Nov. 2016)
- Catalina Cardon Foronda (Chicaloma, Prov. Sud Yungas Nov. 2016)
- Marta Zabala (Comunidad de Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov. 2016)

1 Parásitos o bichos

DIARREA

CAUSAS

- Las causas que dan origen a la enfermedad son de varios tipos, la más importante guarda relación con la calidad de los alimentos que el paciente ingiere; así, surge por comer comidas “malas, descompuestas o de varios días”, o indigestas, como la fruta verde. Puede también ser producida por falta de higiene en la preparación de las comidas o “por tomar agua sucia”.

SINTOMAS

La diarrea va aunada a vómitos y dolores intensos en la región estomacal; al enfermo “le truenan las tripas”, sufre retortijones (cólicos), se ve pálido, pierde el apetito, le da mucho sueño tiene debilidad y los labios resecos; muchas veces, la diarrea va acompañada de calentura.

COMO SANAR

Gallahua, birbina, hierba María

Hacer hervir en agua la guía de gallahua, birbina y la hierba María, hacer tomar como te hasta cortar la diarrea.

FUENTE

- Ernesto Zabala (Comunidad de Chijchipa, Prov. Nor Yungas Nov. 2017)

VERRUGAS

CAUSAS

- Las verrugas son un tipo de infección provocada por virus de la familia del virus del papiloma humano.

SINTOMAS

Pequeños crecimientos en la piel que normalmente no provocan dolor.

COMO SANAR

Vivoriane

Hacer gotear directo a la verruga la leche de la planta vivoreane amarrar o vendar el área, hasta que desaparezca la verruga.

FUENTE

- Candelaria Barra Pinedo(Comunidad de Cedromayo, Prov. Nor Yungas Nov. 2016)

TERCIANA

CAUSAS

- Tipo de fiebre intermitente que se produce cada dos días, separado por un período de 24 sin fiebre Es un síntoma típico de la malaria

SINTOMAS

Calenturas (episodios de fiebre y escalofríos) venían cada tres días (tercianas) o cada cuatro (cuartanas).

COMO SANAR

Planta de quina quina

Lavar bien la planta de quina quina o ruda calentar en el fuego y frotar el cuerpo con la misma, al sanar la enfermedad la planta de ruda se muere.

FUENTE

- Ernesto Zabala (Comunidad de Chijchipa, Prov. Nor Yungas Nov. 2017).

NEUMONIA

CAUSAS

- Tipo de fiebre intermitente que se produce cada dos días, separado por un período de 24 sin fiebre Es un síntoma típico de la malaria

SINTOMAS

Calenturas (episodios de fiebre y escalofríos) venían cada tres días (tercianas) o cada cuatro (cuartanas).

COMO SANAR

Etacore (caña hueca), pavi

Sacar el agua que produce el etacore y mezclar con la planta de pavi, dar de beber.

FUENTE

- Reymunda Rey (Comunidad de Tocaña, Prov. Nor Yungas Nov. 2016)

5. NUESTRO CUIDADO PERSONAL

El cuidado personal, es un tema de interés para hombres y mujeres en el pueblo Afroboliviano. Es por ello que no dejan de descuidar, ya que gracias a él se mantiene en equilibrio el estado de nuestro cuerpo y mente, interior y exteriormente.

Con la adecuada alimentación, ejercicio físico, higiene, entre otros aspectos podemos decir que nos mantenemos en condiciones para llevar a cabo las actividades de cada día en las diferentes comunidades, es por ello que los tíos entrevistados nos comentaron acerca de algunos aspectos sobre el tema y de cómo utilizan los elementos naturales para el cuidado personal.

5.1. CUIDADO DE LA PIEL

CUIDADOS DE LA PIEL

Tratamiento 1

Grasa de bebe

También nos han enseñado que cuando se tiene bebe hay que guardarse esa grasita con la que el bebe nace, porque eso también sirve para limpiar las manchas de las caras.

Aplicación:

Hay que poner como se pone el maquillaje, algunas mujeres se ponen al instante o esa grasa se la guarda en un frasquito como mentisan bien tapadito mejor si es en frasco de vidrio entonces y se pone de vez en cuando.

Tratamiento 2

Arcilla, sabila, acena y miel

La arcilla avena miel y sábila, se hace un preparado y se pone a la cara nosotros los afros no necesitamos por q nuestra piel es bonita.

Para las cicatrices

Baba de caracol, miel

Para que no te quede la cicatriz se buscaba el caracol y eso se le pasaba, antiguamente cultivaban miel, porque el caracol solo sale cuando llueve entonces ponías miel y no quedaba cicatriz.

FUENTE

- Martina Barra Pinedo (Cochabamba nov. 2016)
- Remedios Pinto Ballivian (Cochabamba nov. 2016)
- Roxana Zabala Pinedo (Tocaña, nor yungas, nov. 2016)

5.2. CUIDADO DEL CABELLO

CUIDADOS DEL CABELLO	
Tratamiento 1	Tratamiento 2
Zumo de mora, orin Para la caída de cabello, es bueno lavarse con zumo de mora, también con el mismo pelo hay que quemarlo y colocarlo en orín y con eso lavarse.	Planta de mora Se utiliza la yerba de mora que era grande y larga, se lo recogía y se molía, ponías en la cabeza por 2 horas, después se enjuagaba y hacia que tu cabello crezca rápido y este bien negro.
Para la caspa	
Planta de mora, orin podrido Se utilizaba mora también se utilizaba o si no el orín fermentado que también se hacía entibiar y se lavaba con eso, era muy bueno para sacar la caspa, ahora hay shampo caro y de toda marca.	
FUENTE	
<ul style="list-style-type: none">• Catalina Cardon Foronda (Chicaloma sud yungas, nov.2016)• Justa Pinedo Medina (Santa Cruz, nov. 2016)• Roxana Zabala Pinedo (Comunidad de Tocaña, nov. 2016)	

6. LA IMPORTANCIA DE NUESTRA MEDICINA EN LA ACTUALIDAD

Esta investigación nos muestra importantes hallazgos de la medicina tradicional de nuestro Pueblo Afroboliviano dándole gran valor al contacto personal con el cuerpo y el mundo espiritual de la persona atendida. Los tratamientos combinan la ingesta de infusiones, el uso de calor seco, lavarse o frotar la zona con preparados de diferentes hierbas.

La tia Justa Pinedo nos dice cuál es la importancia que se le debe dar a la medicina: Se debería dar importancia a la medicina tradicional Afroboliviana porque nosotros hemos crecido y nos hemos curado con eso en el campo sobre todo nosotros los mayores, deberíamos practicarlo todos un poco más, es una medicina muy bendita, las hierbas son puras sin químicos y naturales no tienen conservantes que hacen daño. La medicina de farmacia nos cura una cosa y nos enferma en otra por eso la medicina de nuestro pueblo es natura y buena. Justa Pinedo Medina (Santa Cruz, nov. 2016)

Para nuestros sabios y sabias el mundo de enseñanzas de los ancestros y el uso de plantas constituyen el recurso básico de tratamiento. La diversidad de plantas utilizadas es favorecida por un ecosistema regional rico en diversidad, de fácil acceso y bajo costo como se da en la zona de los Yungas del Departamento de La Paz.

De igual manera la tia Reymunda de la Comunidad de Tocaña, nos da una reflexión del valor que debe tener la medicina tradicional de nuestro pueblo para con la comunidad: Yo creo que por el hecho que estamos volviendo a querer hacer las cosas que teníamos antes parece que habría que utilizar esas hierbas esos medios, porque hay gente que conoce y saben. Reymunda Rey (Comunidad Tocaña, Nov. 2016)

7. CUADRO GLOSARIO DE PLANTAS

A continuación les prestamos un glosario de las plantas utilizadas en la medicina tradicional Afroboliviana:

Maracuyá

Nombre científico: *pasiflora edulis flavicarpa*

Usos y aplicaciones:

Se usa para contrarrestar el dolor estomacal.
Se consume la guía de la planta.



Ruda

Nombre científico: *Ruta graveolens*

Usos y aplicaciones

Se usa la ruda para varias enfermedades como ser: para trastornos menstruales, para la hipertensión, para hacer baños calientes, para la retención de líquidos se utiliza las hojas.



Chilca del campo o jara amarilla

Nombre científico: salicifilia o azumiate

Usos y aplicaciones

Su uso es medicinal, tratamientos tópicos, también para tratar las infecciones y dolores de estómago para este mal se hace infusión de las flores y hojas. Para uso tópico las hojas se machacan en alcohol y se aplican externamente sobre hinchazones provocados por golpes o caídas.



Rompe piedra o culandrillo de pozo

Nombre científico: Adiantum capillus-veneris (culantrillo de pozo)

Usos y aplicaciones

Esta planta tiene beneficios para varias enfermedades: Es contra la tos, tomando las hojas frescas como infusión, también se utiliza para mordeduras de animales, triturando en un mortero o batan utilizando un poco de azúcar hasta obtener una consistencia pastosa, aplicando de manera directa.



Churuma o guayaba cimarron

Nombre científico: Psidium guineense

Usos y aplicaciones.

Esta planta se usa las guías, para hacer infusión, se aplica a personas con gusanera e infección estomacal.



Penca

Nombre científico: Opuntia ficus-indica

Usos y aplicaciones:

Se utiliza para combatir la fiebre, donde se aplica en las partes de la cabecita espalda y pecho, donde se utiliza la pulpa de la hoja como cataplasma.



Chirwan cuti cuti

Usos y aplicaciones

Se usa para bajar la fiebre se frota las hojas y se lo aplica en la espalda y en el pecho, también para curar dolores de estómago, se hace el zumo de las hojas.



Charara o quinsucucha

Nombre científico: baccharis trimera (asteraceae)

Usos y aplicaciones:

Medicinal, preparan infusión de toda la planta (excepto la raíz) para tratar personas que sufren de tuberculosis, anemia y parásitos en el estómago.



Naranja

Nombre científico: Citrus X sinensis

Usos y aplicaciones.

Sus usos son para diferentes enfermedades, se utiliza las hojas y el fruto, por ejemplo las hojas para hacer vapores para las personas con resfrió, y el fruto se utiliza para curar la gripe, se hace casparar con el juego y eso se consume.

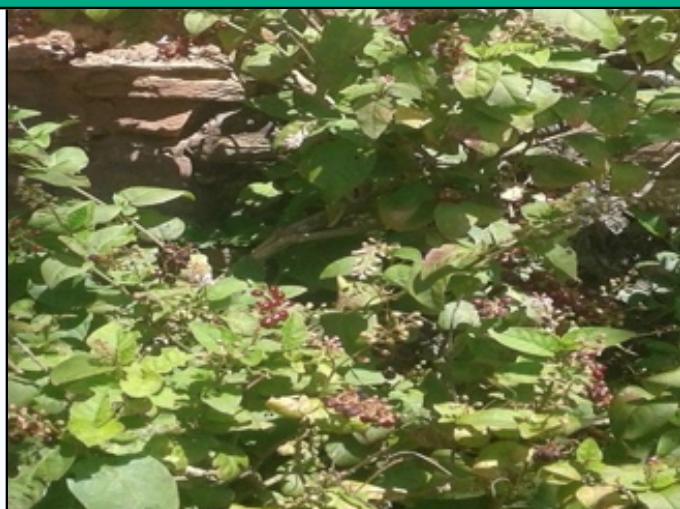


A irampu

Nombre científico: (Opuntia soehrensii) opuntia irampu, (Opuntia terrestres seu mínima

Usos y aplicaciones

Medicinal: Es un efectivo febrífugo, laxante y tónico. La infusión de las hojas se utiliza contra el nerviosismo. La infusión de las flores actúa contra el cansancio y la anemia. La infusión de la raíz combate la disentería amebiana. La infusión de la raíz machacada estimula la retención de orina.



Thypti o berenjena cimarrona

Nombre científico: (*Solanum torvum*)

Usos y aplicaciones:

Es usado las hojas y frutos, las hojas para uso tópico, para los riñones para dolores de articulaciones, `para la gripe. Los frutos para inflamaciones, esta se debe hacer macera y luego aplicar en los lugares con dolencias



Huira huira

Nombre Científico: *Senecio culcitoides* weed, *culcitium canescens*

Usos y aplicaciones:

De esta planta se utiliza las flores para hacer mates o infusiones para calmar los escalofrío, dolor de cuerpo y la tos. Ayuda a desinflamar los bronquios y reactiva las defensas del cuerpo hacer infusión y dejar reposar por 10 minutos lo aconsejable es tomar 3 veces al día.



Ajo

Nombre científico: *Allium sativum*

usos y aplicaciones

se utiliza para las siguientes enfermedades: para la Mala digestión, tuberculosis, resfriados, bronquitis, asma, estreñimiento, enfermedades del hígado y riñones se debe machaca y comer o bien comer entero un diente por día.



Palta o aguacate

Nombre científico: *Persea americana*

Usos y aplicaciones

Uno de los mejores remedios contra la diarrea es la infusión de media cucharilla tostada y media cucharilla cruda del polvo que se obtiene moliendo, raspando o rallando la pepa de la Palta. Las cantidades que se mencionen en estos puntos son para un jarro de agua hirviendo.



Calawala o calaguala

Nombre científico: Polypodium Calaguala)

Usos y aplicación:

La calaguala se utiliza por sus propiedades medicinales desde hace mucho tiempo, podemos usar las raíces de la planta para la purificación de la sangre, también puede ser usado como un excelente sudorífico. También podemos usar esta planta medicinal para el tratamiento de la sífilis, enfermedades de la piel y reumatismo.



Oreja de mono (hongo)

Nombre científico: auricularia auricula-judae

usos y aplicaciones

Se aplica para ablandar partes inflamadas y es un buen antibiótico.



Palo Santo, o palo diablo

Nombre científico: Capparis cynophallophora

Usos y aplicaciones

Se utiliza las hojas para la hemorragia, se debe hacer hervir y bañar a la persona enferma.



Jamillu o pupa

Nombre científico: "Phuspur phuspura"

Usos y aplicaciones

Se utiliza para curar, las úlceras estomacales, hemorragias de las heridas, también para la diarrea y para las quebraduras y torceduras de los huesos y tendones se utiliza sus flores, frutos y hojas.



Perejil

Nombre científico o latino: *Petroselinum sativum*

Usos y aplicaciones

Su uso es para desinflamar la vesícula, dolores estomacales y desinflamar los riñones, quita los malos olores de la boca es un antioxidante.



Quina quina,

Nombre científico: *Miroxilon balsamun*

usos y aplicaciones

la corteza es machacada para preparar un mate que hervido sirve para aliviar mareos, tersiana, problemas pulmonares y el "mal viento".



Ajenjo

Nombre científico: La *Artemisia absinthium* (en latín medieval aloxinus), llamada comúnmente ajenjo, asensio, ajorizo, artemisia amarga o hierba santa

Usos y aplicaciones

Se utiliza como planta medicinal, y la propiedad más importante es la aperitiva. También utilizado como tónico estomacal (contrarresta la indigestión y el dolor gástrico), vermífugo y antiséptico. El aceite de ajenjo puro es muy venenoso.



Ambaibo, equeako

Nombre científico: *cecropa ficifolia*

Usos y aplicaciones:

Las guías de las hojas son preparadas en mate y se toma para aliviar problemas de riñones, con resfrío y problemas cardíacos.



Limon

Nombre científico: Citrus × limón

Usos y aplicaciones

Se utiliza las flores, hojas y fruto para diferentes enfermedades: como ser para la gripe, vaporizaciones.



Sinini o guanábana

Nombre científico: Annona muricata.

Usos y aplicaciones:

Se utiliza las hojas para medicina para prevenir el cáncer uterino entre otros tipos de cáncer:



Pelo de choclo

Nombre científico: Zea mays

usos y aplicaciones:

La parte que se usa son los pelos del choclo para aliviar las infecciones renales. Se hace infusión y se bebe



Café (Sultana cruda)

Nombre científico: Coffea

Usos y aplicación:

La tensión alta constituye un peligro para su salud y en sí misma es una molestia supremamente desagradable. Para normalizarlas basta con prepararse un cocimiento con la cáscara del café, la misma que se conoce con el nombre de "sultana". a dosis habitual son tres tazas al día, una con cada comida.



Achuiote o urucu

Nombre científico: bixa Orellana

Usos medicinales:

Flor, frutos, hojas y raíz son medicinal para diferentes enfermedades como ser para la presión alta y la anemia.



Diente de león

Nombre científico: Taraxacum officinale

Usos y aplicaciones:

Se usa la raíz como laxante, también para mezquinos externamente, es diurético, depurativo de los riñones y la sangre, digestivo, anti-inflamatorio, combate la anemia y los nervios.



Mula muni o colo muni

Nombre científico: *Triumfetta lappula* (*tiliaceae*)

Usos y aplicaciones:

Medicinal, se prepara una infusión de las hojas y ramas tiernas para combatir enfermedades del riñón.

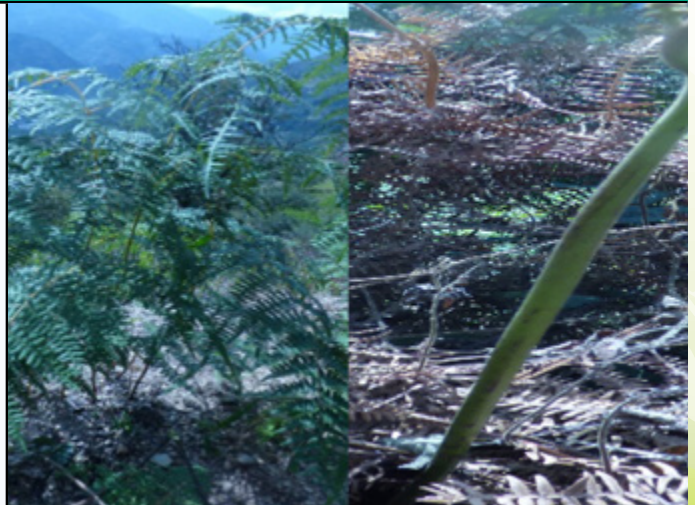


Chusi chusi

Nombre científico: *Pteridium aquilinum*

Usos y aplicaciones:

Medicinal, líquido producido en la formación de nuevos frondes es aplicado a heridas en la piel.



Chacataya

Nombre científico: *Dodo naea viscosa*

Usos y aplicaciones:

Medicinal, las hojas son machacadas y se aplica en forma de parche contra las luxaciones y lastimaduras leves.



Coca

Nombre científico: *erythroxylum*

Usos y aplicaciones:

Medicinal y alimenticia; toman las hojas en infusión y el té es utilizado para curar dolor de estómago, de muelas, de cabeza y del cuerpo, así como para reducir la fiebre e inflamaciones; es muy consumida para masticar (acullicar), junto a Stevia, lejía o bicarbonato. Aplican cataplasmas de las hojas machacadas en sitios adoloridos. Finalmente también es utilizada para ritos y ceremonias para fines de mejorar la producción de las cosechas y el bienestar de la familia.



Canapacu o janapaco

Nombre científico: plantago major (plantaginaceae)

Usos y aplicaciones:

Medicinal, la infusión de las hojas machacadas es tomada por personas con problemas de vesícula y riñón, también sirve para tratar llagas infectadas.



Cola de caballo

Nombre científico: Equisetum Arvense L.

Usos y aplicaciones

Indicado en astenia, convalecencia, anemia, consolidación de fracturas, reumatismo, osteoporosis. Cuando se requiere un aumento de la diuresis; cistitis, uretritis, gota, edemas y sobrepeso acompañado de retención de líquidos. En uso tópico en heridas y ulceraciones dérmicas, bucales o corneales, blefaritis, conjuntivitis, faringitis, dermatitis, eritemas, prurito y bulbo vaginitis



Verbena

Nombre científico: *Verbena officinalis*

Usos y aplicaciones

Constituyo uno de los mejores remedios para aliviar el dolor, se utiliza la planta en forma de cataplasma o en compresas tanto para el dolor de espalda, dolores reumáticos.

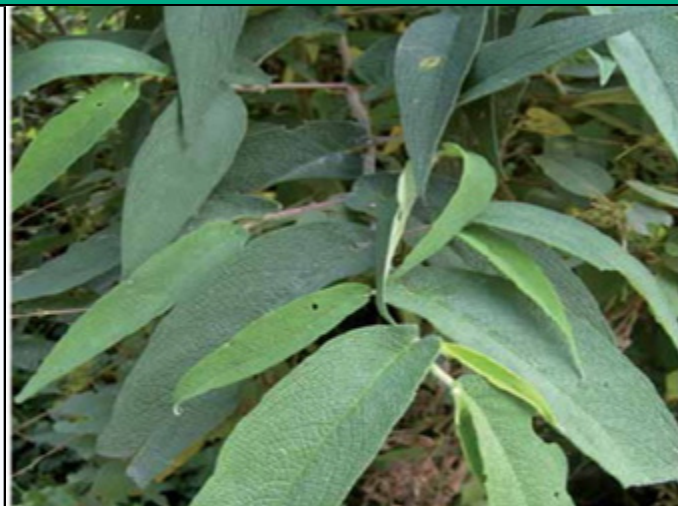


Matico

Nombre científico: *Buddleja globosa*

Usos y aplicaciones

El uso externo es para lavar heridas y calmar dolores en zonas con inflamación o golpes. El uso interno es especialmente indicado para el tratamiento de problemas digestivos, especialmente úlceras.

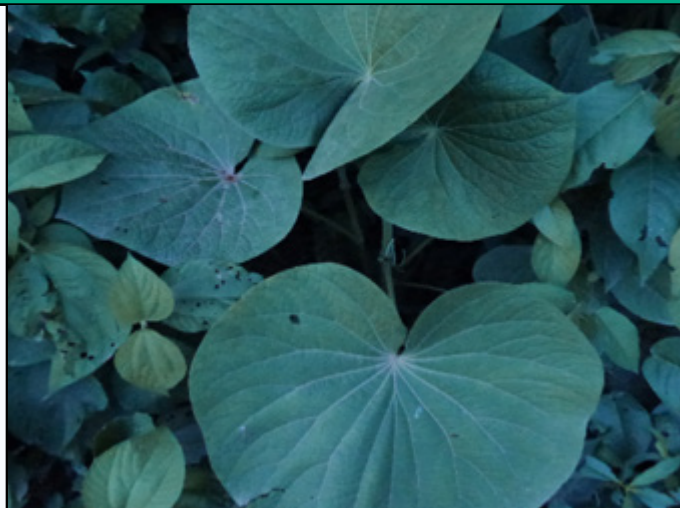


Malva grande

Nombre científico: malva silvestry o malvacea

Usos y aplicaciones:

se usa para hacer desinflamar los puchichis y los lugares golpeados, se utiliza las hojas, colocando las hojas en agua hirviendo, poner en el lugar afectado.



Manzanilla

Nombre científico: Chamaemelum nobile

Uso y aplicaciones:

El uso interno de la manzanilla para solucionar trastornos digestivos es excelente. También en esta vía se usa para tratar problemas urinarios, dolores menstruales y trastornos de ansiedad.

El uso externo es también muy efectivo en el tratamiento de problemas de la piel tan diversos como pequeñas heridas, hemorroides o dolores por golpes o picaduras de insectos. Como en el caso anterior también se usa para hacer gárgaras o enjuagues bucales.



Guayaba.

Nombre científico: *Psidium guajava*

Usos y aplicaciones:

Uso medicinal: Para la diarrea, parásitos intestinales, disentería. Se utiliza las guías en infusiones.



toronjil

Nombre científico: *Melissa officinalis*.

Usos y aplicaciones

Su uso es de manera medicinal, sus hojas se utilizan para contrarrestar el dolor de estómago y para aliviar la inflamación del corazón.



Itapallo

Nombre científico: Urticaceae –urera baccifera

Usos y aplicaciones:

La raíz sirve para desinflamar el hígado y reumatismo se hace sumo se utiliza la raíz.



Romero

Nombre científico: Rosmarinus officinalis

Usos y aplicaciones:

Se usa para lumbalgias, dolores reumáticos, protege al cerebro de radicales libres, ayudando a evitar la degeneración de células. Problemas intestinales, y combatir úlceras.



Eucalipto, **Nombre científico: Eucalyptus**

Uso y aplicación

Para enfermedades de vías respiratorias: asma (funciona como expectorante), bronquitis, tos, gripe, anginas.



Papaya **Nombre científico: Carica papaya**

Usos y aplicaciones

Se usa para problemas gastrointestinales, como gastritis y úlceras gástricas o duodenales, así como la diverticulitis del colon, para problemas de la piel y aftas bucales ya que es un buen cicatrizante. Las hojas para la malaria, hipertensión, y parásitos intestinales.

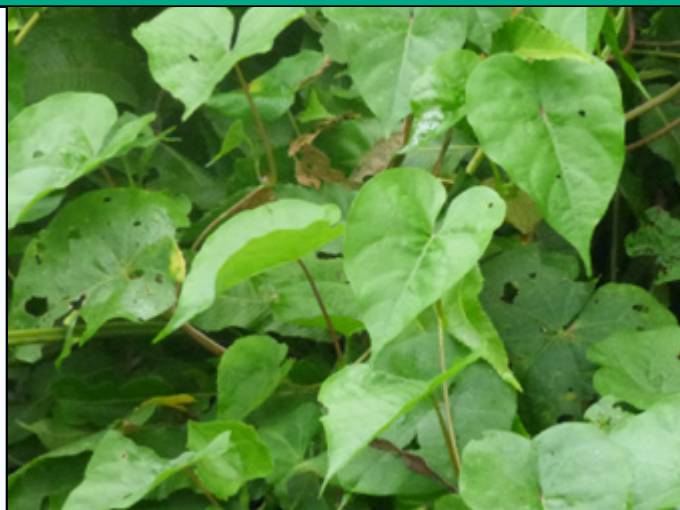


Mora

Nombre científico: plukenetia volibilis euphorbiaceae

Usos y aplicaciones:

Cosmético, las hojas y tallos son utilizados como champú. También para cuando esta con diarrea se toma el sumo. Y para las luxaciones se mortaja y se pone sobre la herida.



Carallanten o llanten

Nombre científico: plantatago major o plantago lanceolata

Usos y aplicaciones:

Medicinal, las hojas son machacadas y se aplica en forma de parche contra las luxaciones y lastimaduras leves; también se utiliza para la desinflamar la vesícula y limpiar los riñones se debe tomar el sumo de las hojas.



Borraja

Nombre científico: *Borago officinalis*

Usos y aplicaciones:

Se usa para regular el metabolismo y el sistema hormonal, también para los problemas de menopausia, para resfríos, bronquitis, y problemas

Respiratorios por sus propiedades anti-inflamatorias y balsámicas.



SÁBILA

Nombre científico: *Aloe vera*

Uso medicinal:

Se usa para quemaduras, heridas, irritación de la piel, herpes y hongos de la piel. Se toma para problemas intestinales, aumenta los niveles de glucosa en personas con diabetes, y con bajos niveles de lípidos. Es un purgante y se usa como tónico para el páncreas, hígado y estómago.



Amakeri

Nombre científico: *boccoina integrifolia*

Usos y aplicaciones:

Medicinal, las hojas son hervidas y con ella se baña a los niños que presentan síntomas de desnutrición, también se les da a beber la infusión de las hojas porque les devuelve el apetito.



ELEMENTOS UTILIZADOS EN LA MEDICINA TRADICIONAL DEL PUEBLO AFROBOLIVIANO

Sebo de vaca (grasa)

Usos y aplicaciones.

Se utiliza para hacer parches para las quebraduras de huesos



Hiel de jochi

Usos y aplicaciones.

Se usa para hacer parches con diferentes plantas como ser, Hilario, chacataya coca y jamillos eso se pone sobre el lugar afectado



Mentizan

Uso y aplicaciones

Se usa para frotar en los lugares adoloridos del cuerpo, también para la congestión nasal, tos labios agrietados y picaduras de insectos.



Incienso

Nombre científico: *Boswellia serrata*

Usos y aplicaciones.

Tiene un aroma balsámico, sutilmente a madera y ligeramente a especias.

Sus principales propiedades son ser antiséptico y regenerador cutáneo, expectorante, inmunestimulante y antidepresivo.

En el plano emocional, este Aceite Esencial tiene una fama "mística" lo cual lo predispone para acompañar el recogimiento. Es de "carácter masculino", y contribuye a desarrollar fuerza de voluntad, autoconfianza, determinación y capacidad para manejar su vida en consciencia.



Sebo de vibora

Se usa para las siguientes enfermedades, reumatismo, luxaduras y para ayudar al niño a que caminar, se utiliza el sebo de víbora en fricción.



Tamata (Orin fermentado)

Se utiliza para varias enfermedades como ser: para bajar la fiebre a se aplica en las axilas, pecho la nuca y la cabeza.

Chalona (grasa de carne seca de cordero)

Se utiliza para realizar caldos para las mujeres que dieron a luz y para las personas que están débiles. Su grasa también para aliviar el dolor de muelas.



BIBLIOGRAFÍA

Bouché H. La salud en las culturas. Rev. de la Facultad de Educación 2002; (4): 61-90).

Historia crítica Uniandes, 2001

Maconde, Angola Juan "Raíces de un pueblo" 2003 (Pág. 97)

Medicina indígena tradicional Y medicina convencional San José – Costa Rica 25 de junio del 2006 pág. 3

Ley de medicina tradicional ancestral Boliviana, N° 459 Estado Plurinacional de Bolivia Diciembre del 2013



