

Ziscagoscua.

**Manual de Salud para la comunidad
indígena Muisca de Bosa.**

**Hospital Pablo VI Bosa E.S.E.
Cabildo Indígena Muisca de Bosa.
Secretaria Distrital de Salud.**

Primera Edición, 2006.

Martínez, Santiago, M. N. Chiguasuque, R. Casallas. (2006). Ziscagoscua. Manual médico para la comunidad indígena Muisca de Bosa. Bogotá. Hospital Pablo VI Bosa. E.S.E.

Ilustraciones: © José Arquímedes López. Tel: 3650588 Bogotá.
Fotografías: © Santiago Martínez Medina. Incluye fotografía de portada.
Portada: “Niñas en el Festival del Sol y la Luna”, octubre de 2006.
Diseño e impresión: Albeiro Catelblanco Rubio. Prisma III. Cr.13 No 63-21 Of. 511
Bogotá DC, Colombia.

© 2006, Hospital Pablo VI Bosa E.S.E. Bogotá.
Cra 78 A Bis No. 69B- 70 Sur; Bogotá, Colombia.
www.hospitalpablovibosa.gov.co.
correspondencia@hospitalpablovibosa.gov.co.

ISBN 958-33-8941-2

Impreso en Colombia.
Febrero de 2006.

Para las mujeres de la comunidad Muisca de Bosa.

Hospital Pablo VI Bosa E.S.E.

Gloria Libia Polania. Gerente (E).
Nancy Meneses Buitrago. Subgerente de Servicios Asistenciales (E).
Henry Hurtado Mosquera. Jefe Departamento Administrativo.
Marcia Greicy Guacaneme Valbuena. Jefe Oficina Mejoramiento Organizacional.
Martha Yolanda Ruiz Valdez. Jefe Oficina Calidad y Atención al Usuario.
Héctor Julio Espinosa. Jefe de Recursos Humanos.
Carmiña Quiroga. Coordinadora Salud Ocupacional.
Elizabeth Rodríguez Roa. Jefe de Recursos Financieros.
Karen Lozano Cerón. Jefe de Recursos Físicos.
Jeannette Cortéz. Coordinadora de Salud Pública.
Denisse Mahecha Rubio. Coordinadora Plan de Atención Básica.

Cabildo Indígena Muisca de Bosa.

José Reinel Neuta Tunjo. Gobernador.
José Eurípides Neuta. Vicegobernador.
Oscar Melo Neuta. Alcalde Mayor.
Hector Neuta. Alcalde Menor.
Isabel Neuta. Alguacil Mayor.
Jimmy Corredor. Yamile Chiguasuque. Antonio Tunjo. Jorge Enrique Neuta. Oswaldo Galeano. Cecilia Chiguasuque. Aura Melendro. Alguaciles menores.
Ángela Sánchez. Secretaria.
Carolina Guzmán. Tesorera.
Nohemí Tunjo. Gestora en salud.
Consejo de Mayores.
Consejo de jóvenes.
Consejo de mujeres.
Comité de control.

Grupo de Investigación.

Santiago Martínez. Médico Hospital Pablo VI Bosa. E.S.E.
Richard Casallas. Antropólogo Hospital Pablo VI Bosa. E.S.E.
María Nelsy Chiguasuque. Médico tradicional. Cabildo Indígena Muisca de Bosa.
Reinel Neuta. Cabildo Indígena Muisca de Bosa.
Ángela Sánchez. Cabildo Indígena Muisca de Bosa.

Equipo Revisor Hospital Pablo VI Bosa E.S.E.

Dra. Nancy Meneses Buitrago. Subgerente de Servicios Asistenciales.
Dr. Marco Otero. Líder Facilitador UBA El Toche, UBA San Joaquín, UBA El Jardín.
Dra. Sandra Cárdenas. Referente programa de Seguridad Alimentaria.
Dr. Steve Muñoz. Referente programa de Crecimiento y Desarrollo.
Dra. Inés María Galindo. Referente programa de Vigilancia Epidemiológica.
Dr. Ebert Pérez, referente Salud Materno Perinatal.
Dr. Vladimir Muñoz. Pediatra Hospital Pablo VI Bosa.
Dra. Esperanza Suarez Pico.

**Grupo de medicinal tradicional.
Grupo de tercera edad “Los Tunjos”.**

María Nelsy Chiguasuque Neuta.
Ana Delia Neuta Cobos.
Isabel Chiguasuque.
Sacramento Alonso.
Cecilia Chiguasuque.
María Fidelina Neuta Neuta.
Beatriz Chiguasuque.
Eduvina Tunjo.
María Clara Tunjo Bello.
Magdalena Neuta.
María Stella Neuta.
Ana Cecilia Chiguasuque.
Diana Soraida Garibello.
Victoria Elvira Neuta.
María Antonia Chiguasuque.
Luz Angela Sanchéz.
Sandra Yaneth Neuta Ramírez.

Yamile Chiguasuque Neuta.
Dolores Fontiva Tunjo.
Ana María Chiguasuque.
Gloria Janneth Neuta Cobos.
María Inés Alonso Neuta.
Ana Paz Gonzales Tunjo.
Amalia Neuta.
María Rosalba Tunjo.
Ana Silvia Chiguasuque.
Ana Mercedes Neuta.
María Virginia Chiguasuque.
María Tunjo Bello.
María Elena Alarcón de Garibello.
Isabel Neuta Tunjo.
María Nidia Neuta Márquez.
Viviana María Tunjo Tunjo.

Consejo de Salud.

Beatriz Chiguasuque.
Ana Cecilia Chiguasuque.
Yamile Chiguasuque Neuta.
Nohemí Tunjo Bello.
Ana Silvia Chiguasuque.
Dolores Fontiva.
María Virginia Chiguasuque.
Yimmy Corredor Chiguasuque.
Sandra Yaneth Neuta Ramírez.
Luz Angela Sanchéz.
Elsa Marina Neuta.

José Euripides Neuta.
Ana Silvia Neuta.
María Nelsy Chiguasuque.
Mauricio Susa.
Ana María Chiguasuque.
Isabel Chiguasuque.
Beatriz Chiguasuque.
Reinel Neuta Tunjo.
Viviana María Tunjo Tunjo.
Cecilia Neuta.
Viviana Chiguasuque Galindo.

Índice.

AGRADECIMIENTOS	9
A MODO DE PRESENTACIÓN	10
En busca de un lenguaje común	11
¿Por qué hablamos de síntomas, dolencias y malestares?	12
LA COMUNIDAD MUISCA DE BOSA	14
La medicina tradicional Muisca	16
EL HOSPITAL PABLO VI BOSA E.S.E.	19
Atención Primaria en Salud	19
Servicios del Hospital	19
MANUAL MEDICO PARA EL HOGAR MUISCA	23
ADVERTENCIA INICIAL	23
MODO DE EMPLEO	23
FORMAS DE PREPARACIÓN DE LOS REMEDIOS NATURALES	24
PRINCIPALES DOLENCIAS Y SU TRATAMIENTO	27
SÍNTOMAS RESPIRATORIOS	27
FIEBRE	33
SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES	35
SÍNTOMAS URINARIOS	48
SINTOMAS MUSCULARES Y ESQUELETICOS	49
SINTOMAS DERMATOLOGICOS	53
INSOMNIO Y ESTRÉS	56

DOLENCIAS Y MALESTARES GINECOLOGICOS	58
EMBARAZO Y PUERPERIO	61
ENFERMEDADES CRONICAS	64
ENFERMEDADES TRADICIONALES	66
PREVENCION CON PLANTAS MEDICINALES	69
LAS PLANTAS MEDICINALES UTILIZADAS EN ESTE MANUAL	71
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA.	75

“...Donde luego acudieron los jeques que también se preciaban de médicos y de que anduvieran juntos los dos oficios, porque conocían unas yerbas buenas para las heridas de que hay tanto en estas tierras, y para otras enfermedades a que también acudían usando de mil ridículas ceremonias entre las aplicaciones que hacían de ellas”

(Fray Pedro Simón 1981 -1Ed 1627-:Tomo III 438)

“Cada cultura tiene su propia “medicina preventiva”, y lo que para un Occidental es una vacuna, para otro es un amuleto contra el mal de ojo, y para otro un tatuaje en la frente o un fetiche en el zarzo. Sólo al comprender esto y al mirar tales costumbres, no como supersticiones condenables sino como partes integrales de un sistema de vida, podrán la medicina y la higiene introducir aquellas modificaciones que sean necesarias para elevar el standard de salud, sin causar desequilibrio dentro de la configuración total de la cultura local”

(Reichel-Dolmatoff 1977:438)

“En este sentido es como debe comprenderse la cultura, como un proceso de cambios y ajustes, de desapariciones. Es por eso que consideramos que el saber muisca no ha muerto. Está muerto el arquetipo conceptual que de los muisca se hicieron algunos historiadores y antropólogos, pero no la puesta en marcha de su discurso”

(Pinzón and Suárez 1992:92)

AGRADECIMIENTOS.

Este trabajo no habría sido posible sin la activa participación de las mujeres mayores de la comunidad Muisca de Bosa, que cotidianamente asistieron a los talleres organizados por el equipo de investigación, nos enseñaron lo que sabemos de su medicina tradicional, y finalmente corrigieron el texto que a continuación presentamos. Seguros de retribuir con creces su ayuda a través de este manual, que pretende divulgar sus conocimientos y mantener una parte de su cultura viva, agradecemos su desinteresada colaboración. Cualquier error u omisión contenida en este manual es por entero responsabilidad de los autores. Pedimos de ante mano disculpas por aquellos puntos donde no entendimos o malinterpretamos sus palabras, concientes de no poder abarcar en estos pocos meses de trabajo sus años de experiencia.

Agradecemos al Hospital Pablo VI Bosa E.S.E. que a través de su mirada amplia de la salud, permite experiencias novedosas como ésta. A su gerente Dra. Gloria Libia Polania que constantemente solicita de sus funcionarios la capacidad de cuestionar lo establecido y la valentía para llevarlo a cabo. Es imposible continuar sin agradecer a la Dra. Esperanza Suárez Pico, madre de este proyecto; a la Dra. Claudia Helena Prieto quién desde la gerencia impulsó el mismo; a la Dra. Jeannette Cortés; a la Dra. Denise Mahecha Rubio; a la Dra. Marcia Guacaneme por su constante apoyo e interés. A nuestros compañeros del Hospital Pablo VI Bosa comprometidos con la salud de la localidad y abiertos a la exploración de nuevas metodologías tendientes al mejoramiento en la calidad de vida y salud de sus habitantes.

Al Cabildo Indígena Muisca de Bosa y su gobernador Reinel Neuta Tunjo, sin cuyo apoyo y colaboración como parte del equipo de investigación ésta hubiese sido imposible. A todos los demás empleados del Cabildo va nuestro sincero agradecimiento.

La versión preliminar de este documento se sometió a la mirada crítica de varios profesionales del Hospital Pablo VI Bosa, y a los aportes indispensables del Consejo de Salud del Cabildo Indígena Muisca de Bosa. De nuevo cualquier omisión u error que se presente en esta versión definitiva es por entero responsabilidad del equipo investigador y los autores. Se tuvieron en cuenta todos y cada uno de los comentarios que recibimos durante el proceso de revisión, esperamos incluir satisfactoriamente todas las correcciones.

Obtuvimos además acertados comentarios de un equipo externo al hospital. Agradecemos a José García y Giovanna A. Matiz por sus acertados cuestionamientos. Finalmente queremos agradecer especialmente al Profesor Carlos Alberto Uribe Tobón, docente de la Universidad Nacional de Colombia y de la Universidad de los Andes, por su crítica sincera y sus valiosas sugerencias. Una parte muy importante de este trabajo se debe a su continuo y afectuoso apoyo.

A MODO DE PRESENTACIÓN.

El presente trabajo hace parte del proyecto *“Fortalecimiento de la medicina tradicional en el cabildo Muisca de Bosa, como una estrategia para avanzar en la construcción de una propuesta de salud intercultural para la localidad de Bosa”*, emprendido entre julio de 2005 y febrero de 2006, por el Hospital Pablo VI Bosa E.S.E y el Cabildo indígena Muisca de Bosa. Para el Hospital, las autoridades del Cabildo, y el equipo de investigación, es muy grato entregar este documento a las familias de la comunidad indígena que en su diario acontecer intentan reconstruir una identidad étnica herida por siglos de intolerancia, abuso y discriminación.

Este manual es el resultado del trabajo de recuperación de los conocimientos médicos tradicionales que aún se utilizan en la comunidad, conservados en especial por las mujeres mayores pertenecientes al grupo de tercera edad “Los Tunjos”. Pretende además entregar una propuesta de lenguaje común donde medicina institucional y tradicional puedan ofrecer una opción sencilla y eficiente para las dolencias más frecuentes que aquejan en su diario transcurrir a los indígenas de la localidad.

Ziscagoscua quiere decir en lengua muisca “curarse a sí mismo”. Según Zubiria este término se refiere a la automedicación que se realizaba con los recursos disponibles en el hogar, usados a nivel familiar y comunitario sin recurrir a especialistas. Ziscagoscua es pues una buena expresión para describir este manual, la medicina tradicional empleada en el mismo, y su papel en la vida cotidiana de los indígenas muisca de Bosa.

Entendemos que salud es mucho más que la ausencia de enfermedad. Entendida en un modo amplio y completo la salud es la capacidad del individuo de ser normativo con respecto al mundo, es decir, de instituir normas vitales propias y transformar el entorno de acuerdo a las necesidades. Salud es pues una forma particular de estar y ser en el mundo, una experiencia que se aprehende y se ejerce a través de la cultura. En este contexto se entiende como recuperar y proteger las tradiciones de una comunidad tiene un impacto positivo sobre la calidad de vida y salud de la misma, ya que les brinda herramientas propias y adecuadas para responder y actuar en su cotidianidad.

El propósito que guía este trabajo es doble. Primero pretende divulgar, dentro y fuera de la comunidad, los conocimientos y prácticas de la medicina tradicional Muisca de Bosa. A su vez espera acercar al Hospital Pablo VI Bosa a la cotidianidad de los indígenas de la localidad, permitiendo así ampliar el reconocimiento, diferenciación y comprensión de las particularidades étnicas que los caracterizan. Segundo brindar a los lectores una herramienta adecuada de consulta, que integra la medicina tradicional como una respuesta apropiada y segura a las dolencias y malestares más frecuentes, al tiempo que indica los criterios de gravedad de diversas patologías, facilitando y direccionando el ingreso oportuno de los usuarios a los diferentes niveles de complejidad asistencial disponibles en la localidad.

De esta manera este documento puede dividirse en dos. Por una parte se realizará una descripción somera de la comunidad indígena Muisca de Bosa y su medicina tradicional, y del Hospital Pablo VI Bosa. En segunda instancia el lector podrá encontrar el manual como tal: un listado de dolencias y malestares seguido de sus diversos tratamientos con plantas medicinales, y los signos de alerta frente a los cuales se recomienda acudir a los puntos de atención del Hospital Pablo VI. El lector puede obviar la primera parte y acudir directamente a las preparaciones, teniendo en cuenta que la portafolio de servicios del Hospital Pablo VI, al cuál debe acudir según la condición del enfermo como se describe en cada una de las dolencias incluidas en el manual, se encuentra en la primera parte del mismo. Por su parte el registro divulgativo no se agota en la primera parte. En la segunda parte del texto y de acuerdo con el tópico tratado (por ejemplo salud materno perinatal) se profundizará en las prácticas empleadas tradicionalmente en la comunidad.

Por esta división interna del texto, el lenguaje y el tono del mismo no es constante. Sin embargo, concientes de esta característica, los autores decidieron mantener el texto con sus propias tensiones internas, entre lo práctico y lo teórico, entre la divulgación y la puesta en marcha, entre lo académico-técnico y lo cotidiano. Esperamos que lejos de convertirse en una limitante, la multiplicidad de registros permita a éste documento responder a los objetivos planteados.

Gracias a la paciente y desinteresada colaboración de las mujeres mayores de la comunidad hoy podemos presentar este trabajo. Esperamos que este manual incentive en los jóvenes la curiosidad y el amor por las costumbres que permanecen vivas en sus abuelos. De ellos depende la puesta en marcha de estas tradiciones. Finalmente pretendemos también generar iniciativas de otras instituciones públicas y privadas para apoyar e impulsar el fortalecimiento de la tradición indígena en la localidad.

En busca de un lenguaje común

Este manual no pretende pasar los conocimientos y usos que la medicina tradicional hace de las plantas medicinales a través del no siempre implacable tamiz de “lo científico” o lo “médico”. Por el contrario intenta encontrar un punto de encuentro donde se pueda construir un relato conjunto, que a la postre sea más eficiente, permitiendo a la comunidad Muisca de Bosa divulgar al interior y exterior de sus integrantes su medicina tradicional, y al Hospital Pablo VI exponer de cerca, al oído, y en sus propios términos algunos tópicos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad a los comuneros muisca de Bosa.

El carácter del Hospital y de la medicina tradicional en Bosa permite un primer punto de encuentro a partir del cuál construir este documento: el *nivel de complejidad* del Manual y su posición en un sistema amplio de servicios de salud, institucionales y no institucionales.

Por una parte el Hospital Pablo VI Bosa. E.S.E ofrece servicios de primer nivel de complejidad, lo que subraya su interés en la salud pública, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad con un fuerte componente educativo y de intervención en las comunidades. Sus servicios de atención a la enfermedad están centrados en aquellas patologías frecuentes y de poca complejidad, por lo que debe además introducir y direccionar a niveles superiores de atención aquellos casos que superan su capacidad resolutoria. Desde este punto de vista, en aquellas personas con enfermedades graves y complejas el hospital funciona como punto inicial en el camino que sigue un enfermo para lograr su curación¹.

De la misma manera el tratamiento con plantas medicinales tradicionalmente es la primera respuesta o intervención en salud a la que se recurre cuando se presenta una dolencia o enfermedad en la comunidad Muisca de Bosa. Así, en la mayoría de los casos referidos por las señoras del grupo “Los Tunjos” el paso previo a la consulta médica institucional es siempre el tratamiento casero con plantas medicinales.

Por esta razón el lector no encontrará en este manual ningún tratamiento para aquellas sintomatologías que el grupo de investigación considera signos de patologías graves o de gran complejidad (para lo cual se tuvo en cuenta los puntos de vista de las dos medicinas. La médico tradicional del grupo tuvo especial cuidado en evitar la inclusión de tratamientos tradicionales complejos, que sólo deben realizarse por manos expertas). A su vez se incluye para cada dolencia aquellas manifestaciones que implican una mayor gravedad y que por lo tanto requieren de valoración médica institucional, sea en el servicio de consulta externa o urgencias del Hospital Pablo VI Bosa E.S.E.

¿Por qué hablamos de síntomas, dolencias y malestares?

El lector juicioso notará que este manual está organizado por síntomas muy gruesos e inclusive inespecíficos, como tos, rasquiña de piel, síntomas urinarios, dolor muscular. Además del lenguaje, que pretende ser asequible a todos los lectores, detrás de tal configuración se esconde una razón fundamental. Entre médicos y pacientes siempre existe la distancia impuesta por los conceptos. Así, por ejemplo, cuando un médico de cualquier hospital se refiere a *diarrea*, entiende por esta mucho más que la consistencia blanda de la deposición. Para él la diarrea es un síndrome, es decir un conjunto de

¹ Este camino o recorrido que sigue un determinado doliente a través de diferentes opciones terapéuticas se denomina *itinerario terapéutico*. La investigación antropológica ha demostrado como se activan diferentes sistemas de atención en salud cuando se decide consultar por una dolencia determinada. Por ejemplo, cuando una persona se siente enferma puede buscar inicialmente ayuda en la droguería de la esquina (que se constituye así en el primer nodo de nuestro itinerario hipotético) donde le ofrecerán algún tipo de solución. Si esta no funciona acudirá a la UPA del Hospital Pablo VI, donde pueden remitirlo a otra institución. Paralelamente nuestro “peregrino” puede además consultar al médico tradicional, al homeópata, al acupunturista, etc. combinando diversos recursos curativos. Para profundizar en estos conceptos ver bibliografía recomendada. Especialmente (Kleinman, A. 1980), (Uribe, C. A., R. Vásquez, et al. 2004). (Uribe, C. A. 1999). (Uribe, C. A. 2000).

síntomas y de signos, la unión de lo que el paciente siente (el síntoma) y lo que él ve y es *signo* de algo más, indescifrable para el paciente. El síntoma, por su parte, siempre es evocado por el paciente a través del lenguaje, por lo que siempre está codificado en términos de la cultura. Así *estar apretado* y *estar agitado*, aunque designen ambos la sensación de ahogo asociada al broncoespasmo (el primero en la costa atlántica colombiana, y el segundo en el interior del país), son diferentes y no pueden intercambiarse pues no se entendería el significado de la expresión. Es a través de un nivel diferente de significación que para el médico ambas expresiones se vuelven sinónimos. Nuestra pretensión es pues, en lo posible, organizar el manual, y con ello dirigir al lector, de acuerdo con sus propios términos, en el “idioma” de la cultura, es decir a partir de síntomas, de lo que el paciente siente y expresa sobre su propia condición.

Este argumento aplica aún más cuando se consideran términos que designan enfermedades (y por tanto síntomas, signos, etiologías y patogenias), como *neumonía*, o *bronquitis*. Es imperativo para los autores ser entendidos por los lectores por lo que tales términos se evitaron especialmente, sólo incluyéndose en dos casos puntuales, las *enfermedades crónicas* porque los síntomas de diabetes, dislipidemia e hipertensión arterial son equívocos e inconstantes, y en *enfermedades tradicionales* por propósitos expositivos y divulgativos.

Se incluyó además el concepto de dolencia o malestar para diferenciarlo de enfermedad. Siguiendo a Arthur Kleinman existe una gran diferencia entre la experiencia que un enfermo tiene de su propia enfermedad, y la que el médico tiene de la misma. En inglés Kleinman llama *illness*—traducida muy aproximadamente como dolencia o malestar—a la experiencia del doliente y *disease* a la interpretación biomédica. Entre una y otra existe una traducción, con una consiguiente pérdida de información. Los malestares y dolencias están contruidos a partir de los síntomas, pero son mucho más que estos, pues incluyen también una interpretación histórica, social y cultural de esos síntomas. Las enfermedades tradicionales como *tocado de difunto* o *enteco de primeriza* si bien propias de una determinada cultura no son *dolencias* o *malestares* en el sentido estricto, sino más bien enfermedades o *diseases* desde el punto de vista del médico tradicional².

Seguridad de las preparaciones de medicina tradicional.

Este manual tuvo siempre muy presente la necesidad de ofrecer preparaciones médicas que además de aliviar los síntomas, ofrecieran un alto grado de seguridad e inocuidad.

En este sentido la Organización Mundial de la Salud considera que la utilización a través del tiempo de los procedimientos de la medicina tradicional, incluida la

² Para profundizar los conceptos de *illness* y *disease* revisar bibliografía recomendada, especialmente (Uribe, C. A. 1999). (Kleinman, A.1988).

experiencia transmitida de generación en generación, demuestra la inocuidad y eficacia de la misma. Por eso se consideran y exponen aquellas preparaciones con plantas medicinales que tradicionalmente son de mayor uso en la comunidad. Por otra parte se tuvo en cuenta la investigación y recomendaciones del Instituto de Vigilancia de Alimentos y Medicamentos (INVIMA). El orden de las preparaciones se corresponde con estas dos variables, la frecuencia de uso tradicional, y el aval para la planta y su uso específico por parte del INVIMA.

LA COMUNIDAD MUISCA DE BOSCA

La comunidad indígena Muisca de Bosa se encuentra actualmente en un proceso de recuperación colectiva de su historia y su cultura. Descendientes de los indígenas Muisca resguardados en la actual localidad de Bosa, sobrevivieron a través de los años gracias al particular apego a sus territorios. Llamándose a sí mismos campesinos por décadas, ésta comunidad permaneció relegada al silencio a través de los años, hasta que decidieron reorganizarse y manifestar su permanencia como indígenas actuales. De esta manera iniciaron un proceso en el año 92, obteniendo el reconocimiento oficial como Cabildo indígena en el año 1999. Los actuales comuneros³ pretenden a través de su organización proteger, preservar y rescatar sus tradiciones.

Según el censo interno los indígenas cabildantes son 1922, de los cuales el 51% son mujeres y el 49% restante hombres, para un total de 571 familias⁴. La población es predominantemente joven, contando además con un numeroso grupo de menores de 5 años. La mayoría de la población tiene al menos 1 de los apellidos reconocidos como tradicionales, siendo de ellos el apellido Neuta, el más común, encontrándose en un 33 % de la población cabildante, seguido de Chiguasuque y Tunjo con un 23 y 20% respectivamente. Es de resaltar que un gran porcentaje de los indígenas cabildantes conservan dos o más apellidos tradicionales.

Los principales apellidos reconocidos como tradicionales son: Tunjo, Chiguasuque, Neuta, Fitatá, Fontiba, Chía, Buenhombre, Orobajo, Tibacuy, Tiguaque, Chipateuca, Quinchaneugua. Incluyen también algunos apellidos de origen castellano que están incluidos en los registros de población indígena al momento de la disolución de los resguardos en el siglo XIX, como Cobos, Alonso, González, López, Díaz, Caldas, Murcia y Garibello.

³ Término como se llaman a sí mismos los pertenecientes a la comunidad Muisca de Bosa.

⁴ Entendidas aquí como núcleos corresidentes. Esta aclaración es especialmente importante en esta comunidad donde la organización familiar encuentra dentro de la comunidad una especial configuración. Si bien la familia aparentemente sigue la estructura común colombiana de familia nuclear, la identidad está fuertemente arraigada en la familia extensa, de tal forma que el apellido, de gran importancia en las relaciones sociales de la comunidad e incluso en la distribución territorial donde se asientan los individuos, designa la totalidad de una familia extensa, y no necesariamente se corresponde con la nominación legal del individuo. Ver los datos del censo sobre el apellido tradicional y consultar bibliografía recomendada, especialmente (Martínez Bocanegra, D. 2005).

La comunidad está dispersa en toda la localidad séptima, ubicándose especialmente en los barrios de San Bernardino y la vereda de San José. Esta zona está sufriendo en la actualidad un agresivo programa de urbanización, cambiando rápidamente las características semi-rurales del entorno y afectando con ello las costumbres agrícolas de sus pobladores.

La contaminación de los ríos Tunjuelito y Bogotá, con vertimientos industriales y domiciliarios, se constituye en uno de los principales factores que genera deterioro de la salud de sus pobladores. En la práctica, tal situación no sólo tiene un impacto negativo por la contaminación en sí del río, que genera malos olores, riesgo de inundación, proliferación de plagas y roedores, etc. Sino también porque implica la ausencia de agua apta para el riego de las zonas de cultivo.

El crecimiento no controlado de la ciudad, así como la contaminación asociada a este, han marcado el destino de los pobladores de la zona. Aún se recuerda como un hecho negativo la incorporación de Bosa a la ciudad en el año de 1954, aumentando la presión sobre las tierras y la proliferación de urbanizadores piratas.

En este contexto la reorganización de la comunidad en un Cabildo ha permitido la implementación de diferentes programas internos e interinstitucionales con miras al fortalecimiento de su organización y a la reconstrucción de su identidad cultural.

Actualmente el gobernador del cabildo es elegido democráticamente cada año, y se posesiona ante el Alcalde Mayor de Bogotá. En el mismo proceso se eligen las demás autoridades, incluyendo alcaldes, alguaciles y fiscales. El Consejo de Mayores, conformado por los ancianos de la comunidad, es el principal ente asesor del Cabildo. Durante el año 2005 y gracias al trabajo interinstitucional con el Hospital Pablo VI Bosa, se ha creado un nuevo organismo, el Consejo de Salud, encargado de concertar con las diferentes instituciones los planes y programas de salud específicos para la comunidad.

Como toda organización, la comunidad Muisca de Bosa ha definido unos criterios que determinan la identidad de los individuos como propios:

- Poseer uno o dos apellidos claramente Muisca o que correspondan a apellidos castellanos considerados como raizales.
- Compartir una vida comunitaria, lo que requiere que las personas y/o familias vivan dentro de los límites de los antiguos resguardos.
- Por tradición se debe poseer alguna clase de derecho sobre los predios y parcelas que actualmente ocupan las familias y que hacían parte de los antiguos resguardos.
- Las familias extensas deben tener vínculos tradicionales con la tierra, a través de la posesión, ocupación o usufructo de parcelas.

- Los compañeros y/o compañeras permanentes de un hombre y/o mujer indígena, siempre y cuando vivan en la comunidad, son considerados como indígenas por adopción.
- Los hijos e hijas de matrimonios entre comuneros y no indígenas, tanto por vía matrilineal como patrilineal, son considerados como indígenas.
- Cuando hay dudas sobre la identidad de un comunero se reúne el consejo de mayores en pleno y a través de la historia familiar determinan su inclusión en la comunidad.

Para los actuales comuneros muisca la salud es uno de los temas más relevantes. Como una de las múltiples respuestas ha esta preocupación se ha iniciado un proceso de recuperación de las diferentes tradiciones relacionadas con la salud y la enfermedad que aún perduran en la comunidad.

La medicina tradicional Muisca

La OMS define como medicina tradicional “la suma total de conocimientos, técnicas y procedimientos basados en las teorías, las creencias y las experiencias indígenas de diferentes culturas, sean o no explicables, utilizadas para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, diagnóstico, mejora o el tratamiento de las enfermedades físicas o mentales”. En el caso particular de la localidad, tal definición resulta incompleta y dice poco o nada de los conocimientos y prácticas médicas que se han desarrollado a lo largo de los años dentro de la comunidad.

Teniendo en cuenta las particularidades de los procesos de aculturación en Colombia, resulta más provechoso entender la medicina tradicional de nuestro país como el producto de un triple legado, indígena, africano y español, que durante años se ha entrecruzado produciendo una variada y muy compleja gama de prácticas y discursos alrededor de la enfermedad y la salud. Tal es la tesis de Virginia Gutiérrez de Pineda en su libro *Medicina Tradicional en Colombia*.

El mismo término *tradicional* debe ponerse en cuestión. En el caso que nos interesa entender *tradicional* como aquello que sigue las normas, ideas o costumbres del pasado⁵, implica ignorar la profunda capacidad de actualización y adaptación de las diferentes prácticas médicas tradicionales indígenas a través del tiempo. Un ejemplo de esto es el chamanismo y el uso del yajé en el actual escenario urbano⁶. La *tradicción* por lo tanto está en constante construcción, jugando un papel dinámico en la vida cotidiana de las personas, desarrollándose, inventándose y reinventándose según complejos procesos sociales y culturales.

⁵ Definición del Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia de la Lengua en su vigésima segunda edición.

⁶ Se utiliza la grafía yajé, y no yagé, por considerar esta última correspondiente a la lengua inglesa. Ver (Uribe, C. A. 2002).

Durante el transcurso de este proyecto aprendimos la medicina tradicional en la comunidad de las señoras pertenecientes al grupo “Los Tunjos”. Para ellas la medicina tradicional es aquella que han aprendido de sus madres y abuelas por generaciones. Basada en las plantas medicinales de la huerta casera, estos conocimientos no sólo incluyen una terapéutica específica, sino diversas técnicas preventivas. De esta manera con plantas medicinales no sólo se puede tratar el dolor de estómago, sino también atraer la buena suerte y alejar las malas energías. Con ellas discutimos no sólo las preparaciones y usos de las plantas medicinales, sino también el significado y papel de la medicina tradicional y la mujer en el mantenimiento de la salud. Las siguientes son las conclusiones más relevantes de nuestro trabajo.

Durante todo el siglo XX en la zona donde se asienta la comunidad Muisca de Bosa existían algunas cabezas médicas que se encargaban de brindar a la comunidad algunos servicios medianamente especializados. Sin embargo ninguno de ellos vivía exclusivamente de este trabajo. Por el contrario eran parte de la comunidad, unida a esta por lazos de parentesco, vivían de la agricultura y de las labores propias del hogar. Cuando la situación así lo ameritaba eran requeridos por su conocimiento particular. Podemos caracterizarlos en las figuras de partera, sobandera y sobandero. No existía una persona en especial que guiara las terapias con hierbas medicinales.

El verdadero peso de la enfermedad recaía sobre la madre, la tía o la abuela de la familia. En torno a la huerta medicinal casera se organizaba la primera respuesta a todo problema de salud. El carácter femenino de la medicina tradicional en Bosa es tan importante que aún son las mujeres las depositarias del mismo y las firmes interesadas en su recuperación. Ejemplo de ello es la participación exclusiva de mujeres en los talleres de medicina tradicional y el Consejo de Salud del Cabildo.

Siguiendo a Virginia Gutiérrez de Pineda, la medicina tradicional en el Cabildo Muisca de Bosa corresponde a *la medicina casera*, parte de lo que esta autora llama *curanderismo*. Las diferentes cabezas médicas, partera y sobandera, hacen parte del mismo espacio doméstico amplio. Así pues la partera, por ejemplo, es también parte de la familia extensa, madre, tía y abuela a su vez, ocupada en las mismas labores que el resto de las mujeres, pero en ocasiones especiales como el parto, llamada a jugar un papel especial.

Los conocimientos se han transmitido de generación en generación, de abuelas a hijas y nietas. El saber sobre plantas medicinales hace parte del ABC de toda ama de casa. Sin embargo los conocimientos sobre hierbas curativas están muy lejos de ser monolíticos, y algunas de las señoras han profundizado los mismos en los medios de comunicación, libros de medicina doméstica e incluso en los diferentes cursos ofrecidos por las instituciones prestadoras de servicios de Salud, entre ellas el Hospital Pablo VI Bosa.

La práctica con plantas medicinales y otras prácticas curativas de la comunidad están inmersas en redes más amplias de curación. Cuando la práctica casera no muestra ser

suficiente se recurre a circuitos más amplios en el centro de Bosa y Bogotá, que incluyen servicios de medicina institucional y no institucional. Las mismas plantas medicinales utilizadas no se restringen a las cultivadas en la huerta casera. En toda la localidad existe un amplio comercio de plantas de toda la geografía nacional, con verdaderos centros donde se intercambian conocimientos y hierbas.

En los últimos años diferentes comuneros, especialmente interesados en la medicina indígena, han introducido nuevos conceptos y técnicas terapéuticas, inspirados especialmente en diferentes versiones chamánicas⁷. Es el caso de María Nelsy Chiguasuque y Mauricio Susa, quienes han emprendido una larga carrera de aprendizaje en diferentes comunidades indígenas del Cauca, Putumayo y la Guajira, mezclando en su práctica elementos de muy diversa inspiración. Nelsy y Mauricio dirigen además la reintroducción y reelaboración de las prácticas rituales que aún persisten en la comunidad. Por otra parte estos especialistas se han acercado activamente al Hospital Pablo VI, participando en diversas actividades del mismo, y jugando un papel preponderante en el Consejo de Salud de la Comunidad. Gracias a ellos el puente entre la medicina tradicional y la medicina institucional se vuelve cada día más plausible. Nelsy es a su vez coautora de este documento y principal representante de la práctica médica femenina en la comunidad.

⁷ Para ver una discusión del término y sus implicaciones en el escenario colombiano actual ver Ibid.

EL HOSPITAL PABLO VI BOSA I NIVEL DE ATENCIÓN E.S.E.

El Hospital Pablo VI Bosa es una Empresa Social del Estado de primer nivel de complejidad, interesada en brindar sus servicios de atención con calidad, integrales, y con énfasis en las acciones de promoción y prevención de la enfermedad. Para el Hospital es muy importante la participación de sus usuarios, y para ello ha dispuesto diferentes mecanismos de participación a los que usted como usuario puede acceder.

El Hospital cuenta con el talento humano calificado y la tecnología adecuada para llevar a cabo sus objetivos, pensando siempre en la satisfacción de sus usuarios. Pretende participar como empresa en la generación de desarrollo social, y a través del trabajo mancomunado con otras instituciones y con la comunidad de la localidad séptima, tener un impacto positivo sobre los factores de riesgo que afectan la vida de las personas de la localidad de Bosa.

Atención Primaria en Salud (APS)

Este manual se integra a las metas del Hospital a través del proyecto institucional de **Atención Primaria en Salud**, en el programa **Derechos Humanos para todos y todas**, que contempla como meta **prestar atención al Cabildo Muisca de la localidad de Bosa para fortalecer los proyectos que beneficien a la diversidad cultural**. El Hospital entiende por Atención Primaria en Salud (APS) el cuidado integral de la salud para todos los habitantes de la localidad, superando así la visión reducida que confunde la atención primaria con atención primitiva, de primer nivel y escasa capacidad resolutoria. Por ello mismo la institución se ha planteado un proyecto integral mediante el cual identifica y sistematiza las condiciones de vida y salud, necesidades y expectativas de los individuos, familias, comunidades y territorio donde estas viven, y presta una intervención integral buscando una construcción social participativa cuyo objetivo sea un proyecto de vida que beneficie a todos los implicados.

Por esta razón el Hospital implementa un modelo de atención con enfoque familiar y comunitario, que implica entender y prestar sus servicios de manera integral, estructurando la prestación de los servicios de atención de primer nivel con la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, y la defensa y garantía de los derechos humanos, haciendo especial énfasis en las poblaciones vulnerables como la minoría étnica Muisca de la localidad.

Servicios del hospital.

En sus doce puntos de atención, repartidos en toda la localidad el hospital brinda tanto las acciones del Plan Obligatorio de Salud Subsidiado (POSS) como del Plan de atención Básica (PAB). El POSS cubre los servicios de promoción de la salud, prevención, diagnóstico, tratamiento y recuperación de la enfermedad. El POSS tiene algunas restricciones, infórmese en su punto de atención más cercano. El Plan de Atención Básica (PAB) presta los servicios de promoción de la salud y prevención de la

enfermedad a nivel colectivo, no tiene costo alguno. El Hospital Pablo VI presta este servicio a toda la localidad, independiente de afiliación o régimen (EPS y ARS). Si usted es un cabildante y aún no ha recibido estos beneficios **pregunte en la oficina del Cabildo Muisca de Bosa por la forma de acceso a los beneficios de atención para indígenas en el hospital a través de la ARS indígena Pijaos**. Si tiene alguna pregunta sobre su afiliación o inscripción al Sistema General de Seguridad Social en Salud pregunte en la oficina del cabildo o en información en el punto de atención más cercano a su residencia.

El hospital cuenta además con grupos de APS del programa Salud a su Hogar repartidos por toda la localidad, quienes con su enfoque familiar y comunitario acercan la institución al usuario, permitiéndole acceder de manera oportuna y eficaz a su portafolio de servicios. **Si usted no ha recibido visita de su grupo de Salud a su Hogar acérquese e infórmese en el punto de atención de Pablo VI más cercano a su residencia. Recuerde que la participación es uno de los pilares de la estrategia, participe.**

Para el momento de la redacción de este documento el Hospital Pablo VI cuenta con 12 puntos de atención repartidos en toda la localidad. Usted puede asistir a la más cercana a su residencia. Si bien no todos los servicios se encuentran en todas las UBAs (Unidades Básicas de Atención), UPAs (Unidades primarias de Atención) y el CAMI (Centro de Atención Médica Inmediata), si usted requiere alguno que no se ofrezca en su punto de atención cercano será oportunamente direccionado al punto de atención más cercano donde se ofrezca el servicio requerido. A continuación se enumeran los servicios ofrecidos por el hospital⁸:

- Promoción y prevención- Todos puntos de atención para todas las edades actividades específicas multidisciplinares.
- Urgencias- Medicina CAMI (incluye observación en urgencias)- Odontología en todos puntos de atención.
- Atención ambulatoria:
 - Consulta ambulatoria de medicina general.
 - Consulta ambulatoria de medicina especializada gineco-obstetricia.
 - Consulta ambulatoria de medicina especializada gastroenterología.
 - Consulta ambulatoria de medicina especializada dermatología.
 - Consulta ambulatoria de medicina especializada pediatría.
 - Consulta ambulatoria de medicina especializada ortopedia y traumatología.
 - Consulta ambulatoria de medicina especializada cirujano oral y maxilo facial.
- Procedimientos de salud oral.
 - Procedimientos diagnósticos y urgencias.
 - Operatoria dental.
 - Endodoncia.

⁸ Algunos servicios no se ofrecen en todos los puntos de atención del Hospital Pablo VI Bosa. Consulte en su punto de atención más cercano sobre los servicios ofrecidos en cada punto de atención.

- Odontopediatría.
- Psicología.
Valoración y psicoterapia individual y de grupo.
- Nutrición y dietética para paciente ambulatorio.
- Trabajo Social.
- Servicios de apoyo a los servicios asistenciales.
Farmacia.
Servicios de transporte y ambulancia básica.
Exámenes y procedimientos de laboratorio clínico.
Citología vaginal.
Radiología, mamografía, ecografía obstétrica.
Electrocardiografía.
Audiometría.
Optometría.
Endoscopia diagnóstica.
Rectosigmoidoscopia, colonoscopia.
- Terapia física, ocupacional, y del lenguaje. Educación especial.
- Terapia respiratoria.
- Hospitalización medicina general primer nivel.
- Atención a parto de bajo riesgo.

Para el Hospital Pablo VI lo más importante son sus usuarios. Por esto actualmente se encuentra en un proceso de optimización de la calidad. Es importante que usted conozca los derechos y deberes de todo usuario del Hospital Pablo VI Bosa:

Derechos:

- Tengo derecho a elegir la institución, el médico y los profesionales que atenderán mi salud y la de mi familia según la disponibilidad existente y el nivel de atención.
- El médico explicará de forma clara y sencilla todo lo que respecta a mi salud.
- Recibiré un trato digno y amable de los profesionales de la salud *quienes respetan mis creencias y costumbres las cuales deben ser orientadas al respeto por la vida.*
- La historia clínica es un documento secreto que sólo lo conocerá el médico pertinente y el usuario dueño de la historia.
- Durante la enfermedad que sufra, tengo derecho a que se preste la mejor asistencia médica disponible dentro del nivel de complejidad.
- A revisar y recibir explicaciones acerca de los costos por los servicios obtenidos.
- A recibir o rechazar apoyo espiritual o moral *cualesquiera que sea el culto religioso que profese.*
- A que se respete la voluntad de participar o no en investigaciones realizadas por el personal científicamente calificado previo conocimiento de los objetivos,

riesgos, métodos, y demás competencias que puedan implicar el proceso investigativo.

- A que se respete la voluntad de donar o no órganos para ser trasplantados a otros enfermos.
- A morir con dignidad y a que se me respete la voluntad de permitir que el proceso de la muerte digna siga su curso natural.

Deberes:

- Respetaré el derecho de las otras personas y no abusaré de los míos.
- Participaré activamente y fomentaré la participación de mi familia en las actividades programadas por el Hospital.
- Asistiré puntualmente a las citas asignadas por el Hospital en adecuadas condiciones de aseo.
- Seguiré las indicaciones del tratamiento que defina el personal de salud, durante mi atención y la de mi familia.
- Traeré la documentación completa y vigente.
- Protegeré los recursos del Hospital, sus instalaciones y equipos.
- Pediré con respeto información sobre mi estado de salud y el de mi familia.
- La información que suministre al hospital será completa y real.
- Seré solidario con otros usuarios y con el hospital, entendiendo que estos usuarios pueden tener enfermedades más graves que la mía y que el Hospital determina la prioridad de la atención.
- Respetaré a los funcionarios del Hospital en todo momento del proceso de atención mío y de mi familia.

El Hospital está interesado en brindar sus servicios a una comunidad participativa y diversa, apoyando la consolidación de sus procesos internos de organización y desarrollo. Para la localidad Muisca de Bosa este proceso interno de organización en Cabildo y de recuperación de su tradición, implica necesariamente la participación del hospital, no sólo brindando servicios de atención de máxima calidad, sino también colaborando activamente con la divulgación y recuperación de la medicina tradicional. De esto precisamente trata este Manual. El Hospital entiende que la salud no es sólo la ausencia de la enfermedad, y considera la autogestión individual y colectiva como una herramienta para cumplir su objetivo fundamental: mejorar las condiciones de vida y salud de su población usuaria.

MANUAL MEDICO PARA EL HOGAR MUISCA

ADVERTENCIA INICIAL

El presente manual pretende ser un documento de rápida y fácil consulta que permita al lector acceder a los tratamientos tradicionales para algunas dolencias y enfermedades, al tiempo que señala los principales signos de alerta y recomendaciones que la medicina institucional puede ofrecer. **No pretende por lo tanto reemplazar al medico tradicional o al hospitalario.**

Si bien se conocen tratamientos tradicionales para múltiples enfermedades, en este manual sólo se tratará aquellas dolencias comunes y de poca gravedad. **Por lo tanto si no hay respuesta a los tratamientos no debe dudarse en acudir al centro medico más cercano.** De la misma manera no se encontrarán en este Manual tratamientos para patologías de mayor complejidad. Este énfasis en el primer nivel de complejidad corresponde con el énfasis del Hospital Pablo VI Bosa I nivel E.S.E y con el rol casero e inicial de la medicina tradicional.

Las cantidades y dosis anotadas se refieren a plantas frescas sin secar. También se pueden utilizar plantas secas teniendo en cuenta las variaciones en la cantidad y dosis del tratamiento. Estas variaciones se señalaran en su momento en el recetario a continuación.

MODO DE EMPLEO

A continuación se encontrará un listado de dolencias frecuentes con su tratamiento tradicional casero, incluyendo modo de preparación, contraindicaciones, recomendaciones y dosis. Alternativamente se señalarán **EN NEGRILLA** los signos de alerta, que indicarán al lector el momento oportuno para acudir a los servicios del Hospital Pablo VI, servicio de consulta externa o de urgencias según sea el caso. Posteriormente se enumerarán algunas preparaciones con plantas medicinales que pueden ayudar a prevenir enfermedades y dolencias.

El lector puede consultar la información del listado a partir de las dolencias específicas o de las plantas, esto último a través del listado abreviado que encontrará al final del documento.

Los medicamentos tradicionales por vía oral, ingeridos o tomados **NO DEBEN USARSE EN MENORES DE 6 MESES.** Los tratamientos tradicionales aplicados tópicamente, baños, cataplasmas, **NO DEBEN USARSE EN MENORES DE 1 AÑO. SE RECOMIENDA NO UTILIZAR NINGUNA DE LAS PREPARACIONES DE ESTE MANUAL EN MENORES DE UN AÑO. RECUERDE QUE TODO NIÑO LACTANTE**

(MENOR DE DOS AÑOS) ANTE CUALQUIER ENFERMEDAD, SINTOMA, O DOLENCIA DEBE ACUDIR AL SERVICIO MEDICO DONDE SE REALIZAN SUS CONTROLES DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.

FORMAS DE PREPARACIÓN DE LOS REMEDIOS TRADICIONALES

Los remedios preparados con plantas medicinales, como todo medicamento, tienen la capacidad de hacer bien y de hacer mal. Por esto la dosificación y uso deben seguir las recomendaciones aquí incluidas. No basta con que las plantas medicinales sean productos naturales para asegurar su efecto benéfico y eliminar sus potenciales efectos secundarios. Seguir las recomendaciones de las mayores, abuelas y madres de las familias, que han aprendido el cultivo, uso y contraindicaciones de cada planta de sus madres y abuelas por generaciones, es un buen garante de la seguridad de los tratamientos aquí contemplados.

Las plantas pueden usarse frescas, recién recolectadas de la huerta tradicional, o adquiridas en los mercados especializados existentes en la localidad. También pueden utilizarse secas, mientras se conserven sus propiedades medicinales. Siempre deben lavarse las hierbas previo a su preparación con abundante agua corriente.

Existe una muy amplia gama de formas de preparación o *soluciones medicinales*, a continuación se describen las más comunes:

Cocimiento o cocción: Consiste en dejar hervir a fuego lento la planta o parte de la planta a utilizar, en ocasiones picadas, maceradas o machacadas, por 5 a 15 minutos dependiendo de la planta a utilizar. Es recomendable tapar el recipiente donde se realiza el cocimiento.

Infusión: Modo de preparación consistente en colocar las hierbas frescas en un pocillo o recipiente limpio al que se añade posteriormente agua hirviendo. Posteriormente se tapa el pocillo por unos minutos y se toma enseguida.

Té o Tisana: Preparación similar a la infusión pero con hierbas secas, especialmente hojas.

Ungüento o pomada: La hierba o hierbas utilizadas se pican cuidadosamente mientras, en otro recipiente, se pone a fuego lento una cantidad variable de grasa de cerdo, ternero, o cordero, sin añadir aceite o agua, hasta obtener un líquido espeso similar a un aceite. Este aceite se cuele luego y se le añaden las hierbas finamente picadas. Se cocina todo a fuego lento, por una o incluso dos horas, después de lo cual se cuele nuevamente, y se deja enfriar después de envasar en pequeños recipientes limpios. La mezcla, a medida que se enfría va adquiriendo consistencia de unguento. Para mejorar dicha consistencia se puede utilizar una pequeña cantidad de parafina o esperma de vela blanca (previamente derretida a fuego lento).

Maceración: Haciendo uso de un mortero o piedra limpia se machacan y trituran las hierbas previamente picadas, obteniendo un líquido claro que a continuación se deja por una noche al sereno. Se puede aplicar una pequeña cantidad de agua para rendir el extracto resultante.

Extracto: Similar a la maceración, sólo que una vez obtenida la esencia se utiliza en el tratamiento tradicional, sin dejarla reposar.

Jarabe: La hierba(s) a preparar se pica (n) y coloca (n) a fuego lento por hora y media o dos horas, dejando secar la preparación. Luego se machaca el resultado de la cocción y se pone de nuevo en fuego lento con agua y miel de abejas por varios minutos. Finalmente se deja enfriar la mezcla, se cuela y se obtiene así el jarabe listo para utilizar. No debe usarse la miel de abejas en personas con diabetes.

Cataplasma: Las hierbas frescas, en algunas oportunidades previamente cocinadas o maceradas, se colocan sobre el área afectada específica (en ocasiones sobre un paño o tela limpia). Esta preparación se utiliza preferiblemente para tratamientos locales. El cataplasma se puede cubrir con una faja o tela, se deja actuar por periodos de tiempo relativamente prolongados (horas).

Jugo: Tomar las hierbas medicinales, previamente lavadas, se pican, maceran y posteriormente se añade agua a temperatura ambiente. La preparación se mezcla cuidadosamente por varios minutos y finalmente se cuela sacando los residuos sólidos.

Polvo: Se toma la planta medicinal y se la deja secar por varios días, luego se machaca hasta obtener el polvo que se utilizará en la preparación medicinal. También puede tostar la planta en un fogón a fuego muy lento, machacando luego, obteniendo el mismo resultado.

Tintura: preparación a base de alcohol, no se utiliza en ninguna de las preparaciones de este Manual.

Al igual que la tintura, existen otras preparaciones más complejas que no trataremos en este Manual, es el caso del aceite y la esencia.

Distintos trabajos antropológicos han descrito diversos métodos que sirven para diferenciar y clasificar las plantas. Por ejemplo, Blanca Corredor encuentra tres usos diferentes para las plantas en su trabajo con comunidades indígenas colombianas. Según esta autora las plantas se utilizan como alimenticias, como medicinales o como plantas de poder. Dentro de estas últimas encontramos el yajé, el tabaco y la coca. Por otra parte, Virginia Gutiérrez de Pineda en su trabajo *Medicina Tradicional de Colombia*, describe tres modalidades que orientan el uso de las plantas para curar: “las plantas están dotadas de una virtud mágica o religiosa; la virtud que poseen está en relación

con la semejanza que ofrecen con un órgano o la apariencia de la enfermedad; se utilizan además, yerbas por sus propiedades naturales”.

De manera similar en Bosa podemos encontrar plantas que se utilizan por sus propiedades naturales intrínsecas, y plantas que tienen un *poder* especial adquirido de su virtud mágico-religiosa. Plantas que, como también lo señala Gutiérrez de Pineda, “tienen una acción múltiple: dan suerte, alejan los espíritus, curan los males mágicos, devuelven al agresor el mal que “puso” a la supuesta víctima, lo reciben y lo neutralizan”. Es el caso de la sábila, que vistosamente adornada con su cintas de colores, y colocada detrás de la puerta principal, asegura la suerte y aleja las malas energías del hogar tradicional.

Si bien en este manual se dará especial relevancia a las plantas medicinales utilizadas por sus propiedades naturales intrínsecas, no puede dejarse de lado el uso de estas plantas *de poder*, quienes, a su modo, se encargan de aliviar muchos de aquellos malestares que afectan la vida cotidiana.

Las mujeres mayores de la comunidad Muisca de Bosa clasifican las plantas medicinales siguiendo criterios propios. Íntimamente relacionados con los conceptos que explican etiologías específicas, las plantas juegan un papel regulador de todos aquellos desequilibrios energéticos. Existen plantas para restituir la energía y sacar el frío, las muy conocidas plantas cálidas. Otras, como contraparte, son frescas e incluso frías. El eucalipto y el pino, por ejemplo, son muy utilizados por su calidad cálida, en ungüentos y cremas que reducen la inflamación y en inhalaciones contra el *resfriado*.

Tan importante como la anterior e incluso más extendida encontramos la división de las plantas medicinales en *amargas* y *dulces*, términos evidentemente derivados del sabor y olor de la planta. Esta clasificación no sólo tiene implicaciones curativas, sino que también se utiliza para guiar algunos rituales orientados a cambiar la suerte y “endulzar” el porvenir. En los baños con “las siete amargas” o “las siete dulces” encontramos un buen ejemplo de un riego que exorciza las malas energías, al tiempo que asegura el éxito y la salud del que lo aplica en el hogar o en el cuerpo. Este uso ritual es propio de algunas plantas en particular, las llamadas plantas *de poder*.

Por último encontramos que existen algunas plantas que no se pueden mezclar con otras en ningún tratamiento curativo. A estas plantas las señoras del grupo “Los Tunjos” las conocen como plantas *celosas*. Un ejemplo de esta es el Romero, celosa para todo uso curativo, pero combinable como parte de métodos preventivos y rituales.

Los médicos tradicionales de la comunidad recomiendan además realizar un pequeño ritual a las planta una vez que se corta y recolecta para su uso. Las mayores de la comunidad reconocen además como esencial para todo tratamiento con plantas medicinales la fe que se pone en el mismo, sin la cuál la planta no puede surtir el efecto deseado. Se recomienda por lo tanto a los lectores acercarse con respeto profundo a la planta, cortarla con un cuchillo de acero de forma sesgada, mientras se pide a la planta

(nagual o espíritu de la planta) y a Dios por su favor para restituir la salud. En algunos casos puede darse a la planta un ofrecimiento en forma de harina de maíz alrededor de la base de su tallo.

PRINCIPALES DOLENCIAS Y SU TRATAMIENTO.

A continuación se enumera una serie de malestares o síntomas a partir de los cuales vamos a organizar los tratamientos tradicionales. Dos criterios guían las preparaciones recomendadas en esta guía: la frecuencia de uso tradicional, y la correspondencia con las recomendaciones de INVIMA. Por tanto el orden en que se presentan las diferentes preparaciones no es aleatorio. Para mayor claridad al final de cada preparación se señala con **INVIMA** aquella preparación cuya planta este aprobada para el uso propuesto por el Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos. Esta información también se encuentra anotada al final de este documento en el listado de plantas utilizadas.

En las diferentes preparaciones se tendrá en cuenta la dosis específica para cada planta. Si bien tradicionalmente la unidad de medida es *el cogollo*, que como su nombre lo indica se refiere a un brote o retoño, que incluye una rama y sus hojas y flores. En ocasiones se incluye además la raíz dependiendo de la planta y preparación específica.

Otra medida utilizada es la *pulgarada*, correspondiente a la cantidad de producto que se puede tomar entre el dedo pulgar y el dedo índice. Esta medida puede multiplicarse, así *dos pulgaradas* incluyen el dedo pulgar, índice, y medio; *tres pulgaradas*, etc.

Con propósitos de exactitud en este manual se utilizará el sistema internacional de medidas. Se considera el cogollo como aproximadamente 20 gramos de producto o una pulgarada. La mayoría de las preparaciones se elaboran con 50 gramos, equivalentes aproximadamente a 2 o 3 cogollos.

SÍNTOMAS RESPIRATORIOS.

Tos:

La tos es un síntoma bastante frecuente, en especial en los picos epidémicos de diferentes patologías infecciosas generalmente de origen viral. La tos puede ser seca o productiva de flema o esputo, puede ser aguda o crónica.

Recuerde que la tos productiva de esputo o flema por más de dos semanas debe ser valorada por médico del hospital en consulta externa. De igual manera si la tos incluye sangre o si se relaciona con dificultad para respirar o sensación de ahogo.

La tos, como los problemas respiratorios en general, es más frecuente en los niños. Especial atención deben tener los padres de familia cuando su niño tiene tos y además de esto presenta:

- Dificultad para respirar, que se puede identificar con la respiración rápida, ruidos o entrecortada.
- Sonido continuo al respirar. Diferente al sonido húmedo producido por las secreciones de la nariz. Este sonido continuo se presenta cada vez que el niño toma o expulsa el aire.
- Hundimiento debajo o entre las costillas cada vez que el niño respira.

Todos estos signos son de alerta y ameritan la atención URGENTE en el hospital más cercano. Otros síntomas de gravedad en niños son los siguientes (independiente de si tiene o no tos):

- El niño no bebe líquidos.
- Vomita todos los líquidos que ingiere.
- El niño tiene convulsiones o movimientos extraños.
- El niño no responde al llamado, está desmayado o inconsciente.

Recuerde que ante cualquiera de los anteriores debe acudir a URGENCIAS INMEDIATAMENTE. Recuerde también que no deben utilizarse los remedios tradicionales tomados o por vía oral en niños menores de 6 meses. LA LACTANCIA MATERNA DEBE SER EXCLUSIVA PARA NIÑOS MENORES DE 6 MESES. Cualquier pregunta que usted tenga sobre la salud de su bebé menor de seis meses debe realizarla al profesional de salud del hospital más cercano en sus controles de crecimiento y desarrollo. ANTE LA DUDA SOBRE EL ASPECTO, CONDICION, ÁNIMO, O CUALQUIER SÍNTOMA EN UN NIÑO MENOR DE DOS AÑOS DEBE CONSULTAR DE INMEDIATO AL CENTRO DE ATENCION MÁS CERCANO.

La tos como síntoma, especialmente en niños, está con mayor frecuencia relacionada con la Enfermedad Respiratoria Aguda (ERA), que incluye además otros síntomas como aumento en secreciones nasales, congestión, malestar general, y fiebre. El manejo en casa que usted puede aplicar para sus hijos debe comprender las siguientes recomendaciones.

- Si el niño toma seno, dar con mayor frecuencia. Si toma alimentos dar líquidos, en menor dosis pero mayor frecuencia.
- Mantener la nariz limpia. No exponer al niño a cambios de temperatura bruscos.
- No de medicamentos que no han sido ordenados por médico. Especialmente no suministros antibióticos y jarabes para la tos. Recuerde que el manejo de antibióticos es **exclusivo del médico, no acuda a la farmacia por antibióticos,**

pues obtendrá recetas con dosis no adecuadas y antibióticos no indicados para la enfermedad de su hijo.

- No aplique sustancias grasosas en nariz o pecho.
- **Puede utilizar las preparaciones tradicionales como se señalarán más adelante.**
- No envíe a su hijo al colegio si tiene fiebre.
- Maneje la fiebre según le indiquen en su consulta de crecimiento y desarrollo.
- **Tenga en cuenta los signos de alerta ya señalados anteriormente.**

Recuerde que la tos, si no está acompañada de ninguno de los síntomas de alerta, es en sí misma un mecanismo de defensa, y por lo tanto no siempre es deseable y prioritario eliminarla. Para disminuir el malestar que esta produce puede utilizar los tratamientos tradicionales, generalmente expectorantes.

Expectorantes:

Preparación número 1: Jarabe de borraja y saúco.

En 1 litro de agua se realiza una cocción con 3 flores de saúco y 3 flores de borraja, dejando hervir por 20 minutos, hasta que las flores están bien blandas. Debe dejarse por tanto el recipiente bien tapado durante el proceso, dejando luego reposar la mezcla por 20 minutos. Posteriormente se cuela la mezcla y se agregan 3 copas de miel de abejas, revolviendo hasta obtener el jarabe deseado.

Advertencias y recomendaciones: El saúco no debe usarse en mujeres embarazadas. Recuerde que en esta preparación se usa la flor del saúco. Las hojas son laxantes y se usan por lo tanto para otras afecciones.

Dosis: Para los niños dar 1 pocillo tintero 2 veces al día. En la noche es preferible dar el jarabe caliente.

Adulto: 2 pocillos al día, en la noche el jarabe debe ser caliente.

Este tratamiento puede utilizarse hasta que desaparezca la tos.

INVIMA

Preparación número 2: Infusión de marrubio.

En un pocillo de agua se introduce 1 cogollo de marrubio, al que posteriormente se añade agua hirviendo. Se deja enfriar por unos minutos y se toma. Se puede añadir 1 copa de jugo de limón a la mezcla.

Advertencias y recomendaciones: Puede producir vómito, por lo que no es recomendable en los niños. Tiene a su vez potencial efecto laxante. El marrubio está contraindicado en personas con problemas cardíacos o renales.

Dosis: 1 pocillo en la mañana o en la noche.

Este tratamiento puede utilizarse hasta que desaparezca la tos.

INVIMA

Preparación número 3: Cocimiento de malva.

Realizar el cocimiento de 50 gramos de malva en 1 litro de agua.

Advertencias y recomendaciones: Las mayores de la comunidad recomiendan protegerse del frío después de tomar el cocimiento. La malva es una planta cálida y por ello muy efectiva para la tos de resfriados.

Dosis: Dar un pocillo cada 8 horas. De tratarse de un niño debe darse 1 pocillo tintero cada 8 horas.

Este tratamiento puede utilizarse hasta que desaparezca la tos.

INVIMA

Preparación número 4: Inhalación de malva.

Tomar 100 gramos de malva, picar y cortar, luego se realiza un cocimiento en 1 litro de agua, al que se añade el jugo de 1 limón, y una pizca de sal marina. Cuando hierve se realiza la inhalación.

Advertencias y recomendaciones: Tradicionalmente las inhalaciones se realizan colocando al enfermo sentado frente al recipiente con la preparación hirviendo, cubriendo luego ambos, enfermo y recipiente, con una toalla o tela. El riesgo de quemaduras por lo tanto es alto y sólo debe utilizarse este método con los adultos. Con los niños puede, siempre bajo estricta vigilancia de un adulto, llevarse la preparación hirviendo al baño o ducha, donde se deja que el niño, sentado a mínimo 1 metro de distancia, inhale el vapor producido. Siempre debe permanecer con un adulto mientras se realiza el tratamiento.

Dosis: Este tratamiento puede utilizarse hasta que desaparezca la tos. La malva es una planta cálida, se requiere protección del frío posterior a la inhalación.

INVIMA

Preparación número 5: Inhalación de eucalipto y pino.

Tomar 50 gramos de eucalipto y 50 gramos de pino (o 100 gramos de eucalipto si se va a realizar la preparación sólo con esta planta) y una vez cortadas y picadas, dejar hervir las plantas en 1 litro de agua. Agregar luego 1 copa de vinagre y 1 pizca de sal.

Advertencias y recomendaciones: El eucalipto no debe usarse en el embarazo y la lactancia. Deben tenerse en cuenta las mismas recomendaciones sobre la inhalación como en la preparación número 4.

Dosis: Realizar la inhalación dos veces al día. El eucalipto es una planta cálida, se requiere protección del frío posterior a la inhalación.

INVIMA

Preparación número 6: Jarabe de abrojo, saúco y borraja.

Tomar 50 gramos de cada una de estas plantas. Se realiza un cocimiento en 1 litro de agua, dejando hervir por unos 10 minutos, después de los cuales se cuele y se le añade el jugo de 1 limón (opcional) y miel de abejas al gusto.

Advertencias y recomendaciones: El saúco no debe utilizarse en mujeres embarazadas. Recuerde que en esta preparación se usa la flor del saúco. Las hojas son laxantes y se usan por lo tanto para otras afecciones.

Dosis: En niños se da 1 copita 3 veces al día. Adultos: 2 copas 3 veces al día.

Este tratamiento puede utilizarse hasta que desaparezca la tos.

INVIMA

Preparación número 7: Jarabe de morita silvestre.

Tomar 150 gramos de fruto, tallo, hojas de la planta morita. Se realiza una cocción en 1 litro de agua hasta que la fruta ablanda casi deshaciéndose. Colar luego y agregar 3 onzas de miel de abejas. Mezclar, dejar enfriar y tomar.

Advertencias y recomendaciones: Azucarada y de buen sabor. Ideal para los niños. Disminuye el dolor de garganta y el malestar provocado por la tos.

Dosis: Niños: 2 cucharadas soperas 3 o 4 veces por día. Adulto: 1 pocillo tintero 3 veces al día.

Este tratamiento puede utilizarse hasta que desaparezca la tos.

Preparación número 8: Jarabe de papayuela y saúco.

Se parte en cruz una papayuela, y en 1 litro de agua se agregan además 3 flores de saúco, y 3 brevas verdes (opcional estas ultimas). Se realiza la cocción por 20 a 30 minutos, hasta que los frutos estén bien blandos. Después de dejar reposar por otros 20 minutos, se cuele la mezcla y se añade el jugo de 1 limón y 1 o 2 pocillos de miel de abejas. Se mezcla vigorosamente y se toma.

Advertencias y recomendaciones: El saúco no debe usarse en mujeres embarazadas. De sabor dulce también es recomendable para niños.

Recuerde que en esta preparación se usa la flor del saúco. Las hojas son laxantes y se usan por lo tanto para otras afecciones.

Dosis: Niños: 1 pocillo tintero 3 o 4 veces al día. Adulto 1 pocillo 3 o 4 veces al día.

Este tratamiento puede utilizarse hasta que desaparezca la tos.

INVIMA

Preparación número 9: Cocimiento de poleo.

Tomar 50 gramos de poleo y realizar el cocimiento en 1 litro de agua. Cuando hierva dejar sólo por cinco minutos, colar y utilizar.

Advertencias y recomendaciones: Tradicionalmente se conoce el efecto laxante del poleo. Puede generar diarrea si no se usa en la cantidad recomendada. Las mayores de la comunidad Muisca de Bosa consideran que el dolor abdominal posterior a la ingestión de esta preparación significa que le enfermo sufre además de amebiasis.

Dosis: Niños: 1 pocillo tintero dos veces al día. Adultos: 1 pocillo mediano 2 veces al día.

Este tratamiento puede utilizarse hasta que desaparezca la tos.

Preparación número 10: Jarabe de miel de abejas con rábano.

Se cortan dos rábanos rojos en rodajas y se añaden a un vaso de miel de abejas. Se deja reposar la mezcla por una noche, dejándola al sereno, y se utiliza al otro día dando sólo el zumo resultante.

Dosis: 1 cucharada 3 veces al día en niños.

Este tratamiento puede utilizarse hasta que desaparezca la tos.

Preparación número 11: Inhalación de menta.

Tomar 50 gramos de menta y cocerlos en 1 litro de agua. Realizar la inhalación según lo indicado.

Advertencias y recomendaciones: Puede producir irritación y broncoespasmo. Tenga en cuenta las recomendaciones sobre las inhalaciones ya anotadas.

Dosis: 2 o 3 veces al día.

La flor del tilo se puede intercambiar con el saúco en las preparaciones anteriores. Debe recordarse que los jarabes y tratamientos azucarados deben utilizarse con precaución en enfermos con diabetes mellitus.

Para la tos seca crónica puede realizarse un jarabe con poleo, marañón, limón, malva y miel de abejas. **Recuerde que la tos con flema crónica (más de 15 días) debe ser valorada por consulta externa en el punto de atención más cercana.**

Secreción nasal:

El aumento en secreciones nasales es otro síntoma muy frecuente. Como ya se mencionó es importante mantener la nariz limpia, especialmente en los niños que toman seno. Para ello puedo utilizar solución salina y un gotero o jeringa (sin la aguja) limpios, aplicando 2 o 3 gotas en cada fosa nasal, limpiando luego. Recuerde no introducir ningún objeto en la nariz (copitos). La solución salina puede prepararse en casa, hirviendo 1 litro de agua y una cucharada de sal. No deje secar, la mezcla se enfría y luego se aplica en gotero como ya se indicó. Las mayores de la comunidad Muisca de Bosa recomiendan utilizar el jugo de un tomate para aplicación similar a la anterior.

Preparación número 1: Inhalación de rosa.

Con la flor, tallo y hojas de tres rosas, se realiza una cocción en medio litro de agua. Se realizan inhalaciones con esta preparación.

Advertencias y recomendaciones: Esta no es una preparación cálida. Se utiliza para disminuir la secreción nasal, incluso si es crónica como en el caso de la rinitis alérgica. Deben tenerse en cuenta las mismas recomendaciones para cualquier inhalación.

Dosis: 1 o 2 inhalaciones diarias.

Secreción conjuntival:

Lagañas, pichas, la secreción de la conjuntiva de los ojos es bastante frecuente, en algunas ocasiones asociado al resto de síntomas de la enfermedad respiratoria aguda.

La secreción conjuntival acompañada de ojo rojo, especialmente si es de un solo ojo, asociada a síntomas como fiebre, malestar general, debe ser valorada en el punto de atención más cercano. Otros síntomas de alerta inmediatos de patología ocular son disminución en la visión y dolor del ojo, que obligan a una consulta de urgencias en el centro de atención más cercano.

Por tanto el tratamiento aquí propuesto es para la secreción—pichas y lagañas—escasa, no asociada a los otros síntomas de alerta (ojo rojo, síntomas generales, fiebre, dolor ocular o disminución agudeza visual).

Preparación número 1: Maceración de rosas.

Se toma una rosa y se introduce en un vaso de agua, dejándola toda la noche al sereno. Al otro día se lavan los ojos con los pétalos de la rosa.

Advertencias y recomendaciones: Se puede utilizar el hinojo de la misma forma, macerando previamente la planta.

Dosis: Una vez al día, en las mañanas. Recomendado para limpieza de la secreción crónica.

Dolor de garganta:

Ocasionalmente acompaña también a los otros síntomas de la enfermedad respiratoria aguda. No todo cuadro gripal con dolor laríngeo implica infección bacteriana y por ello el uso de antibióticos. **No es recomendable utilizar tratamiento antibióticos ordenados en una farmacia, las dosis y los antibióticos utilizados prescritos en droguerías no son los adecuados para la patología particular. Todo tratamiento antibiótico debe ser prescrito por un médico.**

El dolor de garganta de persistir, acompañado de muy mal estado general y fiebre debe ser valorado en el centro de atención más cercano en su consulta externa.

Preparación número 1: Maceración de llantén.

Se realiza en un mortero la maceración de 50 gramos de llantén, dejando el líquido resultante por una noche al sereno. Puede agregarle medio vaso de agua recién realizada la preparación. Al otro día deben realizarse gárgaras.

Advertencias y recomendaciones: No debe ingerirse la preparación. Existe el riesgo de daño hepático al ingerir continuamente el Llantén.

Dosis: Puede utilizarse mientras se presente el dolor.

FIEBRE

La fiebre es un hallazgo bastante frecuente en diferentes enfermedades, sobretodo infecciosas, especialmente en niños. Recuerde siempre que la fiebre (temperatura elevada, estar caliente) es un mecanismo de defensa del organismo para responder mejor a la infección. Existen múltiples causas de fiebre, por lo tanto **fiebre no es igual a antibiótico. No de antibióticos si no son ordenados por un médico en el hospital o punto de atención médico más cercano.**

La fiebre, por ser un aumento de temperatura, se mide en centígrados. Compre un termómetro y pida a su médico o enfermera en consulta de crecimiento y desarrollo que le enseñe a utilizarlo, La temperatura normal del cuerpo es 37°. Fiebre es tener más de 38° de temperatura medidos en la axila. En algunas ocasiones es importante manejar la fiebre, no sólo por el malestar que conlleva, sino porque se convierte en un riesgo de por sí para la salud. Es el caso de temperaturas mayores a 39° axilar en menores de 5

años de edad. **Pida en todas sus consultas médicas que se le enseñen las medidas generales para el manejo inicial de la fiebre en casa.**

Si usted va a administrar un medicamento que baje la fiebre **utilice la dosis indicada por su médico con exactitud, acostúmbrese a administrar a su niño los medicamentos con jeringa** (sin la aguja y por vía oral) **o medidor, con las frecuencias adecuadas.** Con gran frecuencia cuando la fiebre de un niño no responde a los medicamentos es porque se está aplicando menos dosis de la adecuada. **Constantemente pregunte a su médico y anote la dosis adecuada para el peso de su hijo y la frecuencia, en la consulta de crecimiento y desarrollo.**

La fiebre tiene también unos **signos de alerta. Si se presenta además alguno de los siguientes debe acudir de inmediato al servicio de URGENCIAS más cercano:**

- El niño no puede doblar bien su cuello, está irritable, adormilado, no está adecuadamente conectado con el medio ambiente, no responde adecuadamente a su madre.
- Tiene mal aspecto, pálido, sin fuerzas o como “desparramado”. No moviliza activamente sus brazos y piernas. Llora con muy poca intensidad, casi no se le escucha al llorar, llanto débil. Presenta quejido constante, o algún signo de deshidratación (ver adelante).
- Presenta dolor en el abdomen continuo e intenso.
- La piel está húmeda y fría.
- Tiene sangrado en la nariz, moretones inexplicables sin un golpe o trauma previo.
- Tiene un brote generalizado en la piel.
- Está irritable e intranquilo.
- La fiebre no cede a pesar de seguir las recomendaciones adecuadamente.
- Así tenga fiebre leve, sin otros síntomas de alerta, si la fiebre persiste por más de 5 días.

Recuerde además los signos generales de peligro que ya se señalaron y que implican también consulta inmediata a **URGENCIAS:**

- El niño no bebe líquidos o vomita todos los líquidos que ingiere.
- El niño tiene convulsiones o movimientos extraños.
- El niño no responde al llamado, está desmayado o inconsciente.

Si usted es adulto y está en embarazo **debe acudir de inmediato al servicio de URGENCIAS para valoración de la fiebre, incluso si ya paso el parto y especialmente si la fiebre se presenta a los pocos días del parto.**

El manejo que usted puede dar en casa para la fiebre además del medicamento incluye dar abundantes líquidos (si está lactando aumentar la frecuencia de la lactancia), vigilancia continua, y las preparaciones tradicionales señaladas a continuación.

Preparación número 1: Extracto de verbena.

Preparar un extracto con 50 a 100 gramos de verbena, obteniendo el extracto puede aplicarse una cantidad pequeña de agua para rendir.

Advertencias y recomendaciones: la verbena es sedante. No dar a embarazadas, no dar con otros depresores del sistema nervioso central como el alcohol.

Dosis: 1 cucharada cada 8 horas.

Preparación número 2: Cocimiento y paños de flor de manzanilla dulce.

Preparar un cocimiento con 20 gramos de flor de manzanilla dulce en medio litro de agua, dejar hervir por 10 a 15 minutos con envase bien tapado.

Advertencias y recomendaciones: Al usar en paños no aplicar caliente. Tomar temperatura de la preparación previo a la aplicación, riesgo de quemadura.

Dosis: Niños 1 pocillo tintero cada 6 horas (4 veces al día), adultos 1 pocillo cada 6 horas. Aplicar en paños sobre la frente y en las axilas.

SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES.

Estreñimiento:

Preparaciones laxantes: El estreñimiento crónico debe ser valorado por médico de consulta externa, **especialmente si se presenta en niños. Recuerde que la dieta de los niños menores de 6 meses es la lactancia materna exclusiva, cualquier otro producto que usted de a su niño puede generar estreñimiento y cambios en el hábito intestinal. Si en los adultos los cambios en la deposición se acompañan además de sangrado (sea este escaso rojo y fresco o en forma de cuncho de café), deposiciones en cinta o en bolas pequeñas se debe asistir a consulta externa del punto de atención más cercano.**

Preparación número 1: Infusión-cocimiento de boldo.

Niños: preparar la infusión de 20 gramos de boldo (3 o 4 hojas aproximadamente) para dos tazas de agua. Dejar el recipiente tapado y tomar 1 pocillo tintero 3 veces al día.

Adultos: preparar el cocimiento de 20 gramos de boldo en 3 tazas de agua, dejar hervir e inmediatamente retirar del fogón, dejando la preparación bien tapada. Tomar 1 taza 3 veces al día.

Advertencias y recomendaciones: Utilizar el cocimiento en niño puede generar dolor abdominal. El boldo, por su efecto laxante, esta contraindicado en estados inflamatorios u obstructivos del tracto digestivo, apendicitis, obstrucción biliar. A su vez está contraindicado en embarazo y lactancia. Recuerde usarlo con precaución, una vez obtenido el resultado debe suspender la preparación. No debe usarse crónicamente.

El boldo en ésta preparación también es excelente tratamiento para el dolor abdominal asociado al estreñimiento.

Dosis: 1 pocillo tintero 3 veces al día en niños, 1 pocillo 3 veces al día en adultos.

El tratamiento puede utilizarse mientras permanezca el estreñimiento.

INVIMA

Preparación número 2: Licuado de cristal de sábila.

Tomar 1 penca de sábila, se pela por ambos lados, retirando luego la sustancia gelatinosa y espesa que se encuentra entre la cáscara y el cristal. Una vez obtenido el cristal de la sábila se licua solo obteniendo la preparación.

Advertencia y recomendaciones: Por su efecto laxante, esta contraindicado en estados inflamatorios u obstructivos del tracto digestivo, apendicitis, obstrucción biliar. A su vez está contraindicado en embarazo y lactancia. No debe utilizarse por largos periodos de tiempo.

Dosis: 1 cucharada cada 6 horas por 3 días en adultos. Niños: 2 cucharadas al día por 3 días. Se puede utilizar cada 3 día para llevar el tratamiento hasta por 1 semana.

INVIMA

Preparación número 3: Cocimiento de hojas de saúco.

Preparar con 50 gramos de hojas saúco un cocimiento en medio litro de agua. Dejar hervir por 5 minutos, luego mantener bien tapado.

Advertencia y recomendaciones: Por su efecto laxante, esta contraindicado en estados inflamatorios u obstructivos del tracto digestivo, apendicitis, obstrucción biliar. A su vez está contraindicado en embarazo y lactancia. Puede utilizarse por periodos relativamente largos de tratamiento, hasta producir el efecto deseado.

Dosis: Niños: 1 pocillo tintero cada 8 horas. Adultos: 1 pocillo cada 8 horas.

INVIMA

Preparación número 4: Cocimiento de marrubio.

Preparar un cocimiento de 50 gramos de marrubio en 1 litro de agua, dejar hervir por máximo 5 minutos, tapando luego.

Advertencias y recomendaciones: El marrubio está contraindicado en personas con problemas cardiacos o renales. En forma de cocimiento tiene efecto laxante. Es una planta amarga y por ende puede producir vómito en niños. Debe darse con precaución, no usarse en largos periodos de tiempo, una vez obtenido el resultado deseado, suspender.

Dosis: 1 pocillo 2 veces al día.

Tratamientos para el estreñimiento crónico:

Recuerde que el mejor tratamiento para el estreñimiento crónico es el cambio en la dieta. Las siguientes preparaciones son coadyuvantes de la dieta. Una dieta adecuada es aquella rica en fibra, esto es con verduras abundantes y fruta. Las frutas más recomendadas son la pitaya, papaya, granadilla y ciruela. En Bosa se recomienda tradicionalmente además la auyama.

Preparación número 1: Cocimiento de trigo tostado.

Tostar 100 gramos de trigo, con los que posteriormente se elabora una cocción en medio litro de agua, dejando hervir por 15 minutos. Se deja enfriar y se cuele.

Advertencias y recomendaciones: Puede utilizarse por prolongados periodos de tiempo. Mejora el hábito y tránsito intestinal. No debe tomarlo personas con patologías que generen con patologías crónicas de absorción intestinal.

Dosis: 1 pocillo cada 8 horas todos los días.

INVIMA

Preparación número 2: Zumo de limón.

Preparar el jugo de 3 limones con 2 tazas de agua.

Dosis: Tomar todos los días en ayunas.

Preparación número 3: Zumo de cebolla.

Tomar 1 cebolla larga y picarla, o una cebolla cabezona y cortarla en rodajas finas. Licuar con 2 o 3 tazas de agua.

Dosis: 1 copa en ayunas todos los días.

Preparación número 4: Zumo de tomate de árbol.

Preparar el jugo de 3 tomates de árbol en 3 tazas de agua.

Dosis: Medio vaso día en ayunas.

Dolor abdominal:

En este apartado vamos a presentar algunos tratamientos para el dolor abdominal tipo cólico, que es aquel que se siente como un retorcijón, no constante, relacionado en ocasiones con el estreñimiento o con la diarrea, y con cuadros infecciosos gastrointestinales. **Existen patologías de urgencia que se presentan con dolor abdominal. Si el dolor es constante y en aumento, compromete todo el abdomen, y no cede a estas maniobras iniciales debe considerarse la consulta de URGENCIA en el punto de atención más cercano donde deben descartarse patologías quirúrgicas. No es recomendable tomar medicamentos antiespasmódicos y analgésicos para el dolor abdominal a no ser que sean ordenados por el médico. Si el dolor abdominal tipo cólico se acompaña de distensión abdominal en aumento, e imposibilidad para la deposición debe consultarse de urgencias al punto de atención más cercano.**

Preparación número 1: Infusión o cocimiento de plantas aromáticas.

Las plantas aromáticas más utilizadas son: la manzanilla dulce, canelón, cidrón, hierbabuena, limonaria, mejorana, menta y toronjil.

Se realiza la infusión con 3 cogollos de la planta aromática seleccionada para 1 pocillo de agua. Debe tomarse tibio.

Advertencias y recomendaciones: Ideal para el dolor abdominal agudo tipo cólico. Las plantas aromáticas se pueden combinar al gusto. Como advertencias debe tenerse

en cuenta la hipersensibilidad a la canela. La menta puede producir convulsiones. Recuerde que en inhalación puede producir irritación y broncoespasmo. El toronjil no debe tomarse con otros depresores del sistema nervioso central, como el alcohol, tampoco deben tomarlo personas que requieran estar en vigilia, como conductores. Produce sedación, es recomendable tomarlo en la noche, antes de dormir. La hierbabuena no debe tomarla niños menores de dos años, o mujeres lactantes. Puede realizarse un cocimiento con 50 gramos en 1 litro de agua. Siendo más recomendable la infusión para este tipo de sintomatología.

Dosis: 1 pocillo tintero en niños 3 o 4 veces al día. Adultos 1 pocillo 3 o 4 veces al día. El tratamiento es ideal una vez inicia el dolor. Puede tomarse hasta que disminuya el síntoma.

Preparación número 2: Cocimiento de canela, limonaria y hierbabuena.

Tomar 20 gramos de limonaria y hierbabuena, y 3 astillas de canela. Cocinar a fuego lento hasta hervir en 1 litro de agua. Dejar enfriar luego con el recipiente tapado y tomar tibia.

Advertencias y recomendaciones: Excelente preparación, disminuye el dolor abdominal, es un estimulante digestivo, elimina la distensión abdominal por gases, antiflatulento y disminuye el dolor en la boca del estomago. No debe usarse en niños menores de 2 años. Revise las advertencias y contraindicaciones de limonaria y hierbabuena en la preparación número 1 de este aparatado.

Dosis: Muy eficaz en los usos ya anotados. Dolor abdominal asociado a gases y flatulencia, o dolor abdominal asociado a síntomas de dispepsia. 4 veces al día desde que aparece el dolor. Puede utilizarse hasta el fin del mismo.

Preparación número 3: Cocimiento de la raíz y la hoja de la malva.

Tomar 50 gramos de la raíz y la hoja de la malva y en 1 litro de agua elaborar un cocimiento por 10 a 15 minutos. Se deja enfriar y se toma.

Advertencias y recomendaciones: Es muy eficaz en el dolor abdominal tipo cólico o retorcijón cuando se acompaña de diarrea.

Dosis: Tomar 3 veces al día. Niños 1 pocillo tintero, adultos un pocillo. Puede tomarse hasta el fin del dolor y cada que se presenta este máximo 3 o 4 veces al día.

Preparación número 4: Infusión de manzanilla amarga.

Realizar una infusión de manzanilla amarga 1 o 2 cogollos para una taza grande de agua.

Dosis: Tomar 1 pocillo cada 6 horas o cada que se presente el dolor, máximo 4 veces al día. Puede tomarse hasta que disminuya el dolor.

Preparación número 5: Cocimiento de boldo.

Ver atrás preparación y advertencias de esta preparación. Se utiliza para el dolor abdominal cuando este se acompaña de estreñimiento.

Dosis: Igual que el uso para el estreñimiento o cuando se presente el dolor abdominal, máximo 3 o 4 veces al día.

Preparación número 6: Infusión de canela.

Se realiza una infusión de 3 astillas de canela para 1 taza de agua. Dejar enfriar, dejando bien tapado, y tomar tibio.

Advertencias y recomendaciones: La canela puede añadirse al gusto al resto de preparaciones con plantas aromáticas, ejemplo de esto es la preparación número 2.

Dosis: 1 pocillo tintero en niño, 1 pocillo en adultos, 4 veces al día o cuando se presente el dolor, máximo 4 veces al día.

Preparación número 7: Cocimiento de apio.

Elaborar con 50 gramos de apio en 1 litro de agua un cocimiento, dejar hervir por 5 minutos con el recipiente bien tapado. Dejar enfriar y tomar tibio.

Advertencias y recomendaciones: Esta contraindicado en el embarazo. Es recomendable utilizarlo cuando se presenta dolor abdominal tipo cólico con diarrea.

Dosis: 4 veces al día. Niños 1 pocillo tintero, adultos 1 pocillo.

Preparación número 8: Infusión de cilantro.

Elaborar una infusión con 20 gramos de cilantro para medio litro de agua. Tomar tibio.

Dosis: Medio pocillo cada 8 horas en niños, 1 pocillo cada 8 horas en adultos.

Preparación número 9: Cocimiento de hojas de tilo.

Elaborar un cocimiento con 30 gramos de hojas de tilo en medio litro de agua. Dejar hervir por 5 minutos. Tomar tibio.

Dosis: Adultos: tomar 1 pocillo cada 6 horas. Niños: 1 pocillo tintero cada 6 horas.

Preparación número 10: Cataplasma de cebolla.

Tomar una cebolla larga o junca y picar. Pasar luego por un sartén sin añadir aceite, sazonar uniformemente, dejar enfriar posteriormente, y mientras estén tibias aplicar en cataplasma.

Advertencias y recomendaciones: Parte de los tratamientos tradicionales, los cataplasmas tienen una muy variada utilidad. Recuerde que existe el riesgo de quemadura con la preparación, puede colocarlo sobre una tela y no directamente sobre la piel. Siempre verifique la temperatura antes de aplicar. No es recomendable en niños.

Dosis: 2 o 3 cataplasmas al día. Colocar tibio sobre el abdomen por unos 10 minutos. Siempre utilizar al tiempo con las infusiones y cocimientos ya anotados. Se recomienda también aplicar un suave masaje abdominal, tiene buen resultado sobre el dolor, la flatulencia y disminuye el estreñimiento.

Flatulencia:

Existen varios tratamientos tradicionales que se pueden utilizar para el exceso de gases intestinales. Algunos de ellos se pueden utilizar crónicamente como se señalará a continuación.

Preparación número 1: Plantas aromáticas en infusión.

Las plantas aromáticas con efecto antiflatulento son el cidrón, la hierbabuena, la menta, el canelón, la limonaria.

3 cogollos para una taza de agua. Igual preparación y dosis que lo anotado en la preparación número 1 para dolor abdominal tipo cólico.

Advertencias y recomendaciones: Ver recomendaciones y advertencias para plantas aromáticas en la preparación número 1 para dolor abdominal tipo cólico.

Dosis: 1 pocillo tintero en niños 3 o 4 veces al día. Adultos 1 pocillo 3 o 4 veces al día. Ideal para el dolor tipo cólico acompañado de flatulencia. Se puede tomar crónicamente.

INVIMA

Preparación número 2: Cocimiento de salvia.

Tomar 50 gramos de salvia (hojas y tallo) y realizar un cocimiento en medio litro de agua, dejando hervir por 5 minutos. Enfriar en un recipiente bien tapado, tomar tibio.

Advertencias y recomendaciones: No debe darse a niños menores de 2 años. Ideal como antiflatulento y como ayudante en higiene bucal.

Dosis: 1 taza cada 3 a 6 horas. En niños dar media taza. Puede usarse crónicamente.

INVIMA

Preparación número 3: Cocimiento de hinojo.

Con 50 gramos de hinojo (planta completa) elaborar un cocimiento en medio litro de agua, dejando hervir por máximo 5 minutos. Tomar tibio.

Advertencias y recomendaciones: Fotosensibilizante. Con precaución en el embarazo.

Dosis: Tomar en pocillo tintero adultos, medio pocillo tintero en niños cada 4 a 6 horas.

INVIMA

Preparación número 4: Cocimiento de perejil.

Tomar 50 gramos de perejil, especialmente de la raíz, y elaborar un cocimiento en 1 litro de agua, dejando hervir por máximo 10 minutos.

Advertencias y contraindicaciones: Contraindicado en el embarazo.

También puede usarse el extracto de perejil, tomado en ayunas. También está descrito su uso como tratamiento para el dolor abdominal.

Dosis: 1 taza 4 veces al día en adultos. Media taza 4 veces al día en niños.

INVIMA

Preparación número 5: Cocimiento de hojas de laurel.

Tomar 50 gramos de laurel en medio litro de agua, dejar hervir por 5 minutos. Tomar tibio.

Dosis: Tomar 1 taza cada 4 o 6 horas. En niños utilizar la mitad de esta dosis.

Preparación número 6: Infusión de ajenojo.

Preparar una infusión de ajenojo, para una taza de agua, 1 rama o cogollo de ajenojo.

Advertencias y contraindicaciones: No debe usarse en el embarazo o en personas con epilepsia. No debe usarse por más de 9 días.

Dosis: Tomar la taza en infusión por 9 días en ayunas. Puede usarse en niños y adultos.

Preparación número 7: Infusión de cilantro.

Preparación y dosis: Ver preparación y dosis de infusión de cilantro en preparación número 8 de dolor abdominal.

Diarrea:

El aumento en el número de deposiciones y el cambio en la consistencia de las mismas, tornándose laxas o líquidas es otro síntoma muy frecuente especialmente en niños.

Tenga en cuenta que la diarrea puede generar deshidratación. Como siempre tenga en cuenta los síntomas generales de alerta anotados en el apartado de tos. Debe estar evaluando continuamente el estado de hidratación del enfermo, muy especialmente si es niño. Todo menor de 6 meses aquejado de diarrea debe ser evaluado en su punto de atención más cercano, el nivel de deshidratación debe guiarlo para decidir la urgencia de dicha consulta.

La forma de evaluar la hidratación de un niño es la siguiente:

- El niño está inconsciente, luce dormido, cuesta despertarlo, o está irritable, inquieto, no se puede tranquilizar.
- Tiene los ojos hundidos.
- Si al dar de beber al niño, este no puede beber o bebe mal, o vomita todo lo que bebe. O bebe con mucha más avidez de lo normal.
- Pida a su medico de crecimiento y desarrollo que le enseñe a plegar la piel del niño para observar deshidratación
- Si usted observa a su niño en mal estado general.

Ante cualquiera de estos hallazgos generales debe acudir al servicio de URGENCIAS más cercano. El niño tiene deshidratación grave y debe recibir tratamiento cuanto antes.

Recuerde además los signos generales de alerta, que indican consulta en **URGENCIAS:**

- El niño no bebe líquidos o vomita todos los líquidos que ingiere.
- El niño tiene convulsiones.
- El niño no responde al llamado, está desmayado o inconsciente.

El médico del servicio de urgencias o consulta externa debe decidir el grado de deshidratación del niño. De ser grave iniciará tratamiento con líquidos aplicados por vía venosa. Moderada o leve recibirá tratamiento oral en el centro asistencial hasta

recuperar su hidratación adecuada. Siempre se confirmará que pueda beber líquidos antes de dar el alta. Si el niño no tiene deshidratación usted debe cuidar de él en casa administrando sales de rehidratación oral según le indique el médico. Recuerde que en casa siempre que se presente diarrea debe dar abundantes líquidos orales, a los que puede añadir las preparaciones aquí presentadas. Igual de importante es dar al enfermo una dieta astringente (que disminuye la diarrea), jugo de guayaba, manzana o pera, puré de papa y caldo, evitando la comida con grasa o demasiado azucarada.

La mayor parte de las veces la diarrea es ocasionada por patógenos virales, y por lo tanto no se requieren antibióticos para su tratamiento. **No debe dar antibióticos a no ser que sean ordenados por médico de su centro de atención. Los antibióticos al interferir en la flora normal gastrointestinal pueden prolongar la diarrea.**

En ocasiones la diarrea se acompaña de sangre. En ese caso debe consultar de inmediato al punto de atención más cercano.

Toda diarrea, así no produzca deshidratación, si dura más de 14 días debe ser evaluada en el punto de atención más cercano a su domicilio.

Usted puede además tomar algunas medidas para disminuir el riesgo de diarrea en sus hijos y los demás miembros del hogar. Recuerde siempre:

- Todo niño menor de 6 meses debe recibir sólo lactancia materna.
- Alimentación complementaria adecuada después de los 6 meses de edad. Pida al su médico de crecimiento y desarrollo que explique detalladamente como y que alimentos administrar según la edad de su bebé.
- No se deben usar biberones. Use vaso o vaso-pitillo.
- No use chupos de entretención.
- Conserve adecuadamente los alimentos.
- Lávese bien las manos antes de la preparación y consumo de los alimentos, así como después de defecar.
- Asegúrese una fuente adecuada de agua corriente, acueducto; así como de adecuada eliminación de excretas y aguas negras. Si no dispone de la misma acérquese de inmediato al servicio de Salud Pública del Hospital Pablo VI. Siempre hierva el agua mínimo por 10 minutos antes de usar para consumo humano.

Preparación número 1: Cocimiento de semillas de linaza.

Tomar 1 puñado de semillas de linaza y realizar un cocimiento en 1 litro de agua, dejar hervir por 5 minutos, colar luego y utilizar.

Advertencias y recomendaciones: Pacientes con obstrucciones de tracto gastrointestinal.

Dosis: Niños medio vaso cada que el niño presente una deposición diarreica o vómito. Adultos 1 vaso. Recuerde que puede disminuir la cantidad de líquido para asegurarse que el niño lo bebe, siempre y cuando aumente la frecuencia con que lo administra.

INVIMA

Preparación número 2: Cocimiento de arroz tostado.

Tomar 1 puñado de arroz, aproximadamente 150 gramos, tostar a fuego lento. Posteriormente elaborar un cocimiento con 1 litro de agua, dejar hervir y retirar cuidando de tapar el recipiente. Dejar enfriar y utilizar al clima.

Dosis: Niños medio vaso cada que el niño presente una deposición diarreica o vómito. Adultos 1 vaso. Recuerde que puede disminuir la cantidad de líquido para asegurarse que el niño lo bebe, siempre y cuando aumente la frecuencia con que lo administra.

Preparación número 3: Cocimiento de cebada tostada.

Elaborar la preparación como las anteriormente anotadas.

Advertencias y recomendaciones: Muy utilizada en Bosa. Durante gran parte del siglo XX las plantaciones de cebada fueron muy abundantes en la localidad.

Dosis: Igual a preparaciones anteriores.

Preparación número 4: Cocimiento de la raíz y la hoja de la malva.

Para ver la preparación, advertencia y dosis ver atrás preparación número 3 de dolor abdominal. Recuerde que es muy recomendable para diarrea acompañada de dolor abdominal tipo cólico.

Preparación número 5: Cocimiento de apio.

Para ver la preparación, advertencia y dosis ver atrás preparación número 7 de dolor abdominal. Recuerde que es muy recomendable para diarrea acompañada de dolor abdominal tipo cólico.

Preparación número 6: Extracto de toronjil.

Preparar el extracto de 100 gramos de toronjil. Se puede aplicar una pequeña cantidad de agua para rendir el extracto resultante.

Advertencias recomendaciones: El toronjil no debe tomarse con otros depresores del sistema nervioso central, como el alcohol y demás bebidas embriagantes, tampoco deben tomarlo personas que requieran estar en vigilia, como conductores. Produce sedación, es recomendable tomarlo en la noche, antes de dormir.

Dosis: 1 copa cada 6 horas o según el cuadro de diarrea, después de cada deposición diarreica.

Preparación número 7: Plátano más guayaba en cocimiento.

Tomar 1 plátano verde hartón o 2 plátanos coliceros, y 3 guayabas verdes, hervir en 1 litro de agua por 15 minutos o hasta que estén blandos los frutos. Se puede añadir 1 astilla de canela. Se licua luego.

Advertencias y recomendaciones: Puede prepararse una sopa de colicero para cuando el niño ya tiene apetito. Recuerde no dar a menores de 6 meses.

Dosis: Dar 1 pocillo en adultos, 1 pocillo tintero en niños cada 6 horas o después de cada deposición diarreica.

Vómito:

El vómito es otro síntoma muy frecuente, asociado con dolor abdominal y diarrea. Originado por infecciones gastrointestinales, intoxicaciones alimentarias, y un amplio grupo de patologías. **El vómito acompañado de síntomas generales como fiebre y malestar general debe ser evaluado por el médico en el punto de atención más cercano. El vómito incoercible, esto es que no se detiene, debe ser valorado en el servicio de URGENCIAS del hospital más cercano. Recuerde además que el niño o adulto que no puede beber porque todo lo vomita debe ser valorado en el servicio de URGENCIAS inmediatamente.** Una vez que el niño ha sido valorado y dado de alta usted puede manejar en casa el síntoma con medidas generales como hidratación y las preparaciones a continuación. **En el mercado existen medicamentos que disminuyen y eliminan el vómito. NUNCA, POR NINGUNA RAZON UTILICE ESTOS MEDICAMENTOS SIN LA EXPECIFICA INDICACION DE UN MEDICO DEL HOSPITAL PABLO VI BOSA.**

Los recién nacidos muy frecuentemente “devuelven” la leche materna. Es importante que usted como madre o padre sepa diferenciar esta manifestación del vómito como tal. El reflujo—tradicionalmente conocido como cuajaditas— es esta regurgitación del contenido gástrico que puede considerarse normal en los prematuros y menores de 6 meses. El vómito **SIEMPRE** se acompaña de arcada (movimiento de hundimiento del abdomen, y flexión del tronco), el niño llora e incluso se torna morado momentáneamente (ninguno de estos se presenta en la salida de cuajadas o reflujo). **Pida al médico de crecimiento y desarrollo que explique esta diferencia. Cuando identifique vómito en menor de 1 año debe ser evaluado por médico en el punto de atención más cercano a su domicilio. El reflujo no es normal después de los 6 meses de nacimiento. Si el síntoma es insistente, y compromete el ánimo y estado general del niño también debe ser evaluado en su punto de atención más cercano.**

Recuerde además los signos generales de alerta que indican la necesidad de consulta **DE URGENCIAS**, en el servicio de urgencias más cercano:

- El niño no bebe líquidos o vomita todos los líquidos que ingiere.
- El niño tiene convulsiones.
- El niño no responde al llamado, está desmayado o inconsciente.

Preparación número 1: Infusión de hierbas aromáticas.

Preparar infusión de hierbas aromáticas, especialmente la menta. Ver atrás en dolor abdominal preparación número 1.

Advertencias y recomendaciones: Ver contraindicaciones y efectos potenciales en preparación número 1 para dolor abdominal. La idea de esta preparación, al tiempo que hidrata al enfermo, permite aliviar el malestar posterior al vómito, el mal sabor en la boca, el dolor abdominal, etc.

Dosis: Ver preparación número 1 para dolor abdominal. Puede utilizarse después de cada vómito.

Dispepsia:

Dolor, molestia localizada en la parte superior del abdomen, asociado a sensación de llenura precoz, distensión abdominal, eructos, náuseas y vómito. Estos síntomas pueden ser continuos o no, y relacionarse o no con la alimentación. Puede incluir o no sensación de reflujo y agrieras. **De presentarse crónicamente deben ser valorados por su médico de consulta externa para iniciar un tratamiento y estudios adecuados. Si usted además presenta alguno de los siguientes hallazgos debe acudir CON PRIORIDAD a su servicio de consulta externa:**

- Pérdida de peso
- Vómitos importantes y recurrentes.
- Dificultad para tragar o dolor al tragar.
- Sangrado digestivo, deposiciones en cuncho de café.
- Ser mayor de 50 años.

Si el paciente es niño debe consultarse al servicio de consulta externa más cercano.

Los cambios en la dieta son fundamentales para una adecuada mejoría. Evitar el cigarrillo, el tinto, el alcohol, disminuir el chocolate, alimentos grasos y muy condimentados. En general evitar cualquier alimento que ocasione síntomas.

Preparación número 1: Infusión o cocimiento de la verbena.

Puede prepararse la infusión de 1 cogollo de verbena para una taza de agua, o el cocimiento de 50 gramos para medio litro de agua, dejando hervir por máximo 5 minutos. Es más recomendable esta última preparación.

Advertencias recomendaciones: No debe usarse en mujeres embarazadas. Puede tener efecto sedante por lo tanto no debe usarse con otros depresores del sistema nervioso central como el alcohol. No debe darse a personas que requieran atención vigilante como conductores.

Dosis: 1 taza en adultos cuando se presente el dolor, pueden tomarse 4 tazas al día.

INVIMA

Preparación número 2: Semilla de linaza

Tomar 1 puñado de semillas de linaza, dejar al sereno por una noche en 1 litro de agua después de machacarlas.

Dosis: Tomar 1 taza en ayunas todos los días o cuando ocurre el dolor.

Preparación número 3: Cocimiento de caléndula.

Elaborar un cocimiento con 50 gramos de caléndula (hojas, tallos, flor) en 1 litro de agua, hervir por 1 o 2 minutos. Dejar en un recipiente bien tapado y tomar luego.

Advertencias recomendaciones: La caléndula es ampliamente reconocida por sus efectos antiinflamatorios y cicatrizantes. Se utiliza en la comunidad Muisca de Bosa para síntomas dispépticos por vía oral, asociado a la posible cicatrización de lesiones ulcerosas a nivel gastrointestinal. Tradicionalmente se considera que la caléndula y otras plantas amargas pueden disminuir la agudeza visual con su uso prolongado por vía oral.

Dosis: Dar un pocillo cada 12 horas o cuando se presenta el dolor.

Preparación número 4: Extracto del llantén.

Elaborar un extracto con 50 a 100 gramos de llantén. Se puede aplicar una pequeña cantidad de agua para rendir el extracto resultante.

Advertencias recomendaciones: El llantén es otra hierba conocida por ser cicatrizantes. Se usa por vía oral para síntomas dispépticos, asociado a la posible cicatrización de lesiones ulcerosas a nivel gastrointestinal. No debe tomarse crónicamente, existe el riesgo de daño hepático con su uso prolongado.

Dosis: Tomar medio vaso en ayunas por 9 días.

Mal aliento:

Preparación número 1: Masticadura de hierbabuena.

Tomar 1 cogollo de hierbabuena y masticar en ayunas.

Preparación número 2: Cocimiento de la salvia.

Ver preparación, dosis, y advertencias en preparación número 2 contra la flatulencia. Sirve como coadyuvante para higiene bucal.

INVIMA

Preparación número 3: Infusión de ajeno.

Ver preparación, advertencias y dosis en preparación número 6 contra la flatulencia. Debe tomarse en la noche 1 taza en adultos y media taza en niños.

Estimulantes del apetito:

Preparación número 1: Infusión de ajeno.

Ver preparación, advertencias y recomendaciones en preparación número 2 contra la flatulencia.

Dosis: Tomar 1 pocillo día todos los días en adultos, medio pocillo en niños.

INVIMA

Preparación número 2: Cocimiento de canelón.

Preparar un cocimiento con 50 gramos de canelón en medio litro de agua, dejar hervir por 5 minutos.

Dosis: Adulto tomar 1 pocillo antes de cada comida. Niño tomar 1 pocillo tintero antes de cada comida.

Preparación número 3: Cocimiento de ortiga blanca tostada.

Tostar 50 gramos de ortiga (hojas y tallo) y luego elaborar un cocimiento en medio litro de agua, hervir por 5 minutos.

Advertencias recomendaciones: No dar en el embarazo y la lactancia.

Dosis: 1 pocillo en ayunas y antes de cada comida en adultos. En niños 1 pocillo tintero.

Preparación número 4: Infusión de laurel.

Elaborar una infusión con 20 gramos de laurel para una taza grande de agua. Tomar tibio.

Advertencias recomendaciones: Ver preparación número 5 contra la flatulencia.

Dosis: Tomar antes de las comidas. En niño reducir dosis a la mitad del adulto.

Antiparasitarios:

En la concepción de la medicina tradicional el antiparasitario es muy importante, no sólo por los conceptos de parasitología que a través del tiempo la medicina occidental ha introducido en la sociedad, sino también por la eficacia simbólica de la purga. Es por esto que existe una muy amplia gama de remedios tradicionales purgantes, con usos no sólo curativos en sentido estricto, sino también rituales, que implican la purga del cuerpo y del alma, la limpieza de la impureza y por ello mismo el restablecimiento de la salud. Considere por ejemplo el papel de la purga y la pinta en el ritual del yajé. Así la purga implica por tanto una renovación, lo que explica la costumbre tradicional de dar el purgante siempre en la fase menguante de la luna, exactamente antes del inicio de un nuevo ciclo.

Por otra parte, herencia de la medicina humoral hispánica, el hígado debe purgarse cada tanto tiempo para asegurar la normal composición de la sangre y otros humores. Esta combinación de motivaciones da a los purgantes un papel muy importante en la prevención y manejo de muchas dolencias.

Preparación número 1: Extracto de paico.

Macerar 100 gramos de paico y obtener el extracto. Se puede aplicar una pequeña cantidad de agua para rendir el extracto resultante.

Advertencias recomendaciones: El paico es el antiparasitario por excelencia utilizado en la comunidad Muisca de Bosa.

Dosis: Dar al niño 1 cucharada en ayunas por 3 días. Adulto 2 cucharadas por 3 días.

Preparación número 2: Jugo de paico, hierbabuena y hoja de durazno.

Tomar 50 gramos de paico, 50 gramos de hierbabuena y 50 gramos de hojas de durazno, machacar y luego licuar con 1 litro de agua. Este jugo se cuele y se administra.

Advertencias recomendaciones: Ver en aromáticas advertencias de hierbabuena. Por contener paico es otro tratamiento utilizado ampliamente. Se puede añadir 1 pocillo de jugo de uchucas a la mezcla.

Dosis: 1 pocillo en ayunas por 3 días. En niños medio pocillo.

Preparación número 3: Ajo y leche.

Machacar 3 dientes de ajo y añadir a un vaso de leche.

Dosis: Tomar en ayunas por 3 días.

Medidas preventivas con plantas medicinales en la comida tradicional: En las comidas se utilizan como condimento muchas de las hierbas mencionadas para diversos malestares gastrointestinales. Este uso, además de aprovechar la hierba como condimento, previene la aparición de los síntomas. Por ejemplo el poleo es indispensable en la preparación de la morcilla, la rellena, y las carnes, evitando así que estas comidas generen distensión abdominal, aumento de gases, dolor abdominal etc. Otras plantas utilizadas son el tomillo, el laurel, el cilantro y el perejil.

SÍNTOMAS URINARIOS:

A continuación se presentan algunas preparaciones tradicionales utilizadas como diuréticos, es decir que aumentan levemente la cantidad de orina. Puede utilizarse cuando se presenta una micción muy concentrada u olorosa. Debe aumentar la ingesta de líquidos cuando se presenten estos síntomas, al tiempo puede realizar algunas de las siguientes preparaciones. **Recuerde que el ardor al orinar, sumando a otros síntomas urinarios como aumento en la frecuencia de la micción, no sensación de plenitud posterior a la micción (tenesmo), y sangre en la orina pueden significar la presencia de una infección urinaria. Más aún sí se presentan además síntomas sistémicos como fiebre, malestar general, dolor en la zona lumbar. En todos estos casos debe consultar al punto de atención más cercano. Con síntomas sistémicos no olvide consultar al servicio de URGENCIAS más cercano. Si usted está embarazada debe consultar ante cualquier síntoma urinario a su punto de atención más cercano para evitar el parto pretérmino (antes de completados los nueve meses).**

Muy frecuentemente, ante estos síntomas se consulta a la droguería más cercana. **No tome antibióticos si no son recetados por un médico. En las farmacias ofrecen tratamientos inadecuados e incompletos.**

Estas preparaciones se utilizan para aumentar la micción, en algunas ocasiones cuando se presentan dificultades para la misma. **De presentarse crónicamente esta sintomatología consulte al punto de atención más cercano. Recuerde que todo**

hombre mayor de 45 años debe realizar una evaluación prostática periódica. Pregunte en su punto de atención más cercano.

Preparación número 1: Cocimiento de diente de león.

Tomar 30 gramos (2 cogollos) de diente de león y realizar un cocimiento en medio litro de agua. Tomar caliente.

Advertencias y recomendaciones: No debe usarse en el embarazo y lactancia. Con precaución en menores de 17 años, no debe utilizarse en personas con patologías renales o desequilibrio electrolítico.

Dosis: Tomar caliente 1 pocillo cada 8 horas.

INVIMA

Preparación número 2: Cocimiento de ortiga.

Elaborar un cocimiento con ortiga 50 gramos en medio litro de agua. Dejar hervir por 2 a 5 minutos. Dejar bien tapado hasta usarse.

Advertencias y recomendaciones: No usar en mujeres embarazadas o que estén lactando. No debe usarse en personas con patología renal o desequilibrio electrolítico.

Dosis: 1 pocillo cada 8 horas.

INVIMA

Preparación número 3: Cocimiento de grama.

Preparar un cocimiento con 50 gramos de grama en medio litro de agua, dejar hervir por 5 minutos. Tomar caliente.

Dosis: 1 pocillo caliente cada 8 horas.

Preparación número 4: Cocimiento de parietaria.

Elaborar un cocimiento con 50 gramos de parietaria en medio litro de agua.

Dosis: 1 pocillo cada 8 horas. Tomar caliente.

Preparación número 5: Cocimiento de cabello de mazorca.

Tomar el cabello de varias mazorcas, hasta completar aproximadamente 50 gramos. Elaborar un cocimiento en medio litro de agua.

Dosis: 1 taza cada 8 horas.

Existe un tratamiento que tenía mucho uso para los niños que se orinan en la cama en las noches (enuresis). Consistía en calentar un ladrillo y hacer que el niño orine sobre el mismo. Se explica su efectividad por la disminución del frío en la vejiga y vía urinaria del niño, aparente causa desencadenante del síntoma. Este tratamiento implica el riesgo de **QUEMADURA, no debe utilizarse. Todo niño con enuresis debe asistir a consulta externa en el punto de atención más cercano a su residencia.**

SINTOMAS MUSCULARES Y ESQUELETICOS.

Dolor e inflamación muscular:

Las siguientes preparaciones tienen como objetivo calmar el dolor muscular, la sensación de cansancio, así como ayudante para la disminución de contracturas y de la inflamación. Recuerde siempre que de persistir el mismo **debe consultar a su punto de atención más cercano.**

Algunas preparaciones se usan preferentemente para el dolor y otras para la inflamación. En el apartado advertencias y recomendaciones se especificará el uso preferencial de cada preparación.

Preparación número 1: Baños de pino y eucalipto.

Con 100 gramos de eucalipto y 100 gramos de pino elaborar un cocimiento en 2 litros de agua. Dejar hervir por 5 minutos, mantener el recipiente bien tapado. Usar bien caliente.

Advertencias y recomendaciones: Los baños calidos alivian el dolor y disminuyen la inflamación. **Uso preferente: dolor, cansancio muscular e inflamación.** Existe el riesgo de quemadura si se utiliza muy caliente, debe tener precaución con la temperatura. Usar bien caliente. Estas plantas son calidas ideales para este tratamiento.

Dosis: 1 baño caliente dos veces al día.

Preparación número 2: Crema cálida de pino y eucalipto.

Con 150 gramos de eucalipto y 150 gramos de pino elaborar una crema cálida con grasa de cordero, ternera o cerdo (ver preparaciones).

Advertencias y recomendaciones: Uso preferente: dolor e inflamación muscular. Uso externo.

Dosis: Aplicar externamente cada 4 a 6 horas en zona afectada. Puede aplicarse habitualmente según el dolor.

Preparación número 3: Baños de saúco.

Con 150 gramos de hojas y flores de saúco elaborar un cocimiento en 2 litros de agua. Dejar hervir por 10 minutos, mantener el recipiente bien tapado. Usar bien caliente.

Advertencias y recomendaciones: Los baños calidos alivian el dolor y disminuyen la inflamación. **Uso preferente: dolor y cansancio muscular.** Existe el riesgo de quemadura si se utiliza muy caliente, debe tener precaución con la temperatura. Debe usarse caliente.

Dosis: Realizar 1 baño caliente en zona afectada dos veces al día.

Preparación número 4: Baños de sauce.

Elaborar un cocimiento con 150 gramos de sauce en 2 litros de agua. Usar bien caliente.

Advertencias y recomendaciones: Los baños calidos alivian el dolor y disminuyen la inflamación. **Uso preferente: dolor y cansancio muscular.** Existe el riesgo de quemadura si se utiliza muy caliente, debe tener precaución con la temperatura.

Dosis: 2 baños cálidos al día.

Preparación número 5: Baños y cocimiento de malva.

Con 150 gramos de malva elaborar un cocimiento en 2 litros de agua.

Advertencias y recomendaciones: Los baños calidos alivian el dolor y disminuyen la inflamación. **Uso preferente: dolor y cansancio muscular.** Existe el riesgo de quemadura si se utiliza muy caliente, debe tener precaución con la temperatura.

Puede usarse por vía oral. Igual preparación.

Dosis: 2 baños cálidos al día. Por vía oral 1 pocillo al día. Niños la mitad de la dosis por vía oral. Baños igual. Usar bien caliente.

Preparación número 6: Baños de caléndula.

Elaborar con 150 gramos de caléndula (flor, tallo, raíz) un cocimiento en 2 litros de agua. Usar bien caliente.

Advertencias y recomendaciones: Uso preferente: inflamación muscular. Iguales riesgos que con otros baños. Usar caliente.

También tiene efecto cicatrizante.

Puede producir irritación e hipersensibilidad. Uso externo. De presentarse estos síntomas suspenda la preparación.

Dosis: 2 baños cálidos al día.

INVIMA

Preparación número 7: Crema de caléndula.

Elaborar una crema con flor de la caléndula y vaselina blanca sin olor. Preparar un cocimiento con 50 gramos de caléndula, previamente machacada, en medio litro de agua. Cuando este hirviendo, se añade la vaselina (1 pocillo) y se mezcla firmemente, hasta que gane consistencia. La crema está lista cuando la vaselina adquiere el color de la flor. Pueden también elaborarse con grasa como está anotado en el apartado de preparaciones de este documento.

Advertencias y recomendaciones: Uso preferente: inflamación y cicatrizante. Puede producir irritación e hipersensibilidad. Uso externo. De presentarse estos síntomas suspenda la preparación.

Dosis: Aplicar cada 4 a 6 horas externamente.

INVIMA

Preparación número 8: Baños de caléndula y llantén.

Con 100 gramos de flores de caléndula y 100 gramos de hojas de llantén elaborar un cocimiento en 2 litros de agua. Dejar hervir por máximo 5 minutos. Usar bien caliente.

Advertencias y recomendaciones: Uso preferente: inflamación y cicatrizante. No usar por vía oral. Iguales recomendaciones contra quemadura.

Dosis: 2 o 3 baños cálidos al día.

INVIMA

Preparación número 9: Crema de caléndula y llantén.

Elaborar una crema de caléndula a la que se añade el extracto de 50 gramos de hoja de llantén. Ver instrucción en preparación número 7 de este apartado.

Advertencias y recomendaciones: **Uso preferente: inflamación y cicatrizante.** No usar oral.

Dosis: Aplicar cada 4 a 6 horas externamente.

INVIMA

Preparación número 10: Ventosas.

Preparación cálida por excelencia, la aplicación de ventosas para el dolor muscular y articular tiene una amplia historia que continua aún en nuestros días. Por su efecto cálido “saca los fríos” al tiempo que disminuye la inflamación. Para aplicar una ventosa se requiere de un botón, un fósforo y un vaso. En los agujeros del botón se fija un fósforo de tal forma que pueda colocarse sobre la piel del área afectada, sin que el fósforo pueda caer sobre la piel o salirse del agujero. El fósforo debe quedar siempre perpendicular a la piel. Posteriormente se prende con otra cerilla el fósforo unido al botón y se tapa firmemente con el vaso transparente. El fósforo debe arder por unos pocos segundos y apagarse antes de consumirse completamente y evitar con ello quemar la piel. El fósforo consume el oxígeno dentro del vaso produciendo un vacío que adhiere la ventosa. Debe dejarse adherido por unos minutos (5 a 10).

Puede colocarse posteriormente sobre el área en tratamiento un parche caliente, o elaborar el parche casero: papel periódico con agujeros pequeños (previamente realizados) cubierto con vaselina o una crema cálida, por ejemplo ver preparación número 2 de dolor e inflamación muscular.

Advertencias y recomendaciones: Riesgo de quemadura. La recomendación es que la aplicación sea realizada por madre, abuela o tía de la familia capacitada para su colocación, o por experto en medicina tradicional. **NO USAR EN NIÑOS.**

Cicatrizantes (Heridas, úlceras, raspaduras):

Existe una amplia variedad de plantas medicinales adecuadas como cicatrizantes para heridas, raspaduras y otras lesiones. Algunas preparaciones para dolor e inflamación muscular de las ya descritas anteriormente tienen este uso. Es el caso de las preparaciones número 6, 7, 8 y 9 (a base de caléndula y/o llantén).

En toda lesión o herida local siempre debe tener presentes los signos de infección que pueden presentarse como complicaciones. **Si presenta salida de materia o pus espesa o amarillenta, enrojecimiento importante alrededor de la lesión, dolor intenso local, calor local, debe consultar al punto de atención más cercano.** La última preparación de este apartado incluye un tratamiento antiséptico (cataplasma de hojas de tomate).

Preparación número 1: Cataplasma de caléndula.

Machacar 50 a 100 gramos de caléndula y aplicar sobre la herida.

Advertencias y recomendaciones: Puede producir irritación e hipersensibilidad. Uso externo. De presentarse estos síntomas suspenda la preparación.

Dosis: Dos a tres veces al día sobre la herida. Tratamiento local.

INVIMA

Preparación número 2: Gel de sábila.

Pelar una penca de sábila y obtener la sustancia gelatinosa transparente que se encuentra entre la cáscara y el cristal. Aplicar tópicamente. También puede obtenerse macerando la penca.

Advertencias y recomendaciones: Uso externo.

Dosis: Aplicar cada 4 a 6 horas sobre la herida o lesión.

INVIMA**Preparación número 3:** Baños de llantén.

Elaborar un cocimiento con 100 gramos de hojas de llantén en 2 litros de agua. Dejar hervir por 5 minutos. Usar tibio.

Advertencias y recomendaciones: Sólo para uso externo.

Dosis: Aplicar en forma de baño sobre la herida cada 4 a 6 horas.

Preparación número 4: Cataplasma de llantén.

Machacar de 50 a 100 gramos de las hojas del llantén.

Advertencias y recomendaciones: Sólo para uso externo.

Dosis: Dos a tres veces al día sobre la herida. Tratamiento local.

Preparación número 5: Cataplasma de hojas de tomate.

Machacar de 50 a 100 gramos de hojas de tomate bien lavadas previamente con agua corriente.

Advertencias y recomendaciones: Preparación especial, efecto antiséptico local (ayuda a eliminar la infección cutánea local). Recuerde que es ayudante de antibióticos y otros tratamientos. No se recomienda usar como único tratamiento.

Dosis: Aplicar en zona afectada por la herida o ulcera 2 a 3 veces al día.

INVIMA

La mayoría de patologías músculo-esqueléticas tiene su cabeza médica tradicional especializada, el sobandero. Si bien el trabajo de sobandero incluye una gama más amplia de malestares y dolencias, con una creciente frecuencia el sobandero debe dedicarse a este tipo de patologías. En la comunidad Muisca de Bosa se preservan estos conocimientos en algunos comuneros que a través del tiempo han trabajado y aprendido este método terapéutico. Ver atrás para una descripción más amplia de la medicina tradicional en Bosa. **Asesórese antes de consultar al sobandero local, acuda a sitios conocidos por la comunidad, pida al sobandero que explique sobre el tratamiento y sobre el riesgo potencial que este implica.**

SINTOMAS DERMATOLÓGICOS

A continuación encontrará una serie de dolencias y malestares de la piel. Recuerde siempre que cualquier tipo de lesión, brote o “alergia” acompañado de síntomas sistémicos **debe ser valorado por médico institucional en el punto de atención más**

cercano a su residencia. De igual forma si el paciente, especialmente si es niño, tiene cualquiera de los signos de peligro ya vistos debe ser valorado en el servicio de URGENCIAS.

Los tratamientos contemplados a continuación son todos muy sencillos y de uso inicial, siempre tenga en cuenta que de persistir o empeorar sus síntomas **debe acudir al punto de atención más cercano a su domicilio por consulta externa.**

Rasquiña en la piel:

Diferentes patologías generan prurito o sensación de rasquiña en la piel. Los siguientes tratamientos tradicionales deben ayudarle a disminuir la sensación desagradable, y son ayudantes de los tratamientos ordenados en el punto de atención de consulta externa. **El tratamiento definitivo es la corrección de la causa de la rasquiña, por lo que requieren valoración por médico hospitalario de persistir. En estos casos las preparaciones tradicionales no deben utilizarse como único tratamiento.**

Preparación número 1: Baños de ortiga.

Preparar un cocimiento con 150 gramos de ortiga en 2 litros de agua. Dejar hervir por máximo 5 minutos. Dejar bien tapado.

Advertencias y recomendaciones: No debe usarse en el embarazo o la lactancia. No debe usarse en personas con patología renal por vía oral. Tiene efectos diuréticos (ver atrás). Utilizado en baños tiene las mismas recomendaciones que los baños revisados anteriormente.

Si se presenta hipersensibilidad (enrojecimiento, aumento de rasquiña, salida de brote o lesiones) con el tratamiento suspender inmediatamente.

Dosis: Realizar un baño en el área afectada dos o tres veces al día. Se puede utilizar además por vías oral tomar 1 pocillo cada 12 horas. No usar por vía oral en niños.

Preparación número 2: Baños de barbasco.

Tomar 150 gramos de barbasco y hervir en 2 litros de agua. Dejar hervir por 5 minutos. Antes de enfriar añadir 1 copa de jugo de limón.

Advertencias y recomendaciones: Baño tibio. Iguales advertencias como otros baños.

Si se presenta hipersensibilidad (enrojecimiento, aumento de rasquiña, salida de brote o lesiones) con el tratamiento suspender inmediatamente.

Dosis: Bañar con la preparación la zona afectada 2 veces al día.

Alergias:

El término “alergia” agrupa una amplia gama de patologías diferentes, se refiere a la salida de lesiones en la piel, con gran frecuencia rojas, pequeñas o en forma de placa. Este término **no debe confundirse** con el uso que el médico institucional da a la palabra alergia, que indica una causa específica de las lesiones. Así para las personas de la comunidad indígena muisca por “alergia” se entienden ocasionalmente patologías

infecciosas y alérgicas indistintamente, lo que implica que cuando se presenten estas lesiones **especialmente en niños, se debe acudir al punto de atención médico más cercano.**

Tradicionalmente un tratamiento muy utilizado contra este tipo de lesiones en la piel ha sido el tratamiento tópico con la ortiga. *Ortiga* consiste en aplicar la planta sobre las zonas afectadas. Diferentes trabajos etnobotánicos encuentran que existen dos clases de ortiga, la ortiga mayor, *Urtica dioica*, y la ortiga menor, *Urtica urens*. En Cota, por ejemplo, se usa la primera como depurativo y antirreumático; y la segunda para la urticaria *aplicada directamente sobre la piel*. Nunca se usa la ortiga mayor tópicamente por la fuerte reacción de contacto que provoca. INVIMA si bien diferencia ambas especies, no establece usos específicos para cada una. Según INVIMA ambas plantas tiene efecto rubefaciente (que enrojece la piel) y diurético. Según el trabajo realizado en la comunidad, no se establece una clara diferencia entre las dos especies. Por lo tanto, este tratamiento **NO debe aplicarse, especialmente en niños**, ya que no cumple con los criterios de seguridad que guían este manual. La ortiga tiene poderosos efectos histamínicos, y produce una fuerte reacción local, con prurito intenso y dolor. Por eso, **consulte siempre frente a estos síntomas al punto de atención más cercano con su médico institucional. NO ortigue, solo utilice la ortiga en baño como ya se señaló en la preparación número 1 para rasquiña de piel.**

Manchas en la piel:

A continuación se presenta una preparación utilizada tradicionalmente para limpiar la piel y como ayudante de tratamientos contra las manchas en la piel. **Si el síntoma persiste consulte a su servicio más cercano de consulta externa.**

Preparación número 1: Baño de parietaria.

Preparar con 200 gramos de parietaria un cocimiento en 1 litro de agua. Dejar hervir por 5 minutos. Aplicar en baños tibios.

Advertencias y recomendaciones: Si se presenta hipersensibilidad (enrojecimiento, aumento de rasquiña, salida de brote o lesiones) con el tratamiento suspender inmediatamente.

Dosis: 3 a 4 baños al día en la zona afectada.

Moretones:

Tradicionalmente se utiliza para el tratamiento de moretones la aplicación sobre la piel afectada de tomate, papa o carne roja. **Si los moretones o equimosis se presentan sin haberse golpeado debe consultar a su punto de atención más cercano.**

Mezquinos:

Preparación número 1: Leche de caléndula.

Tomar el gajo o la parte inferior de la flor de la caléndula. Realizar dos o tres cortes de poca profundidad y extraer el líquido espeso (leche), aplicar directamente sobre la lesión.

Advertencias y recomendaciones: Si se presenta hipersensibilidad (enrojecimiento, aumento de rasquiña, salida de brote o lesiones) con el tratamiento suspender inmediatamente.

Dosis: 1 o 2 veces al día.

Preparación número 2: Leche de brevo verde.

Tomar un brevo verde o biche, realizar dos o tres cortes al fruto y extraer el líquido espeso (leche), aplicar directamente sobre la lesión.

Advertencias y recomendaciones: Si se presenta hipersensibilidad (enrojecimiento, aumento de rasquiña, salida de brote o lesiones) con el tratamiento suspender inmediatamente.

Dosis: 1 o 2 veces al día.

Las señoras del grupo “Los Tunjos” recomiendan sacudir el lugar del cuerpo donde se tiene el mezquino cuando se escucha un trueno, para que éste se lleve el mezquino.

INSOMNIO Y ESTRÉS.

A continuación se presentan algunas preparaciones para conciliar el sueño y para manejar el estrés, la ansiedad, y los nervios. Si los síntomas persisten, especialmente **si el estrés y la ansiedad, así como la dificultad para dormir, generan interferencia en su vida diaria (no poder trabajar adecuadamente, alteraciones en sus relaciones familiares y laborales, no poder desarrollar sus labores cotidianas normalmente) debe acudir a su servicio de consulta externa.**

Si el insomnio o el estrés se presentan en niños acudir al servicio de consulta externa más cercano.

Insomnio:

Dificultad para conciliar el sueño o despertarse demasiado temprano sin poder retomar el sueño por varios días. **Recuerde que si se presenta de manera persistente, así como genera interferencia en su vida diaria debe buscar ayuda en el punto de atención más cercano.**

Preparación número 1: Infusión de toronjil.

Elaborar una infusión con 3 cogollos de toronjil en 1 taza de agua. Dejar bien tapado, tomar caliente.

Advertencias y recomendaciones: Usarse antes de dormir. No tomar junto con otros depresores del sistema nervioso central como el alcohol. Si usted consume algún tratamiento para enfermedades neurológicas (epilepsia y anticonvulsivantes) pregunte a su médico antes de consumir.

Dosis: 1 taza antes de dormir.

INVIMA

Preparación número 2: Infusión de verbena.

Preparar una infusión con 2 cogollos de verbena para 1 taza de agua. Dejar bien tapado, tomar caliente antes de dormir.

Advertencias y recomendaciones: Usarse antes de dormir. No tomar junto con otros depresores del sistema nervioso central como el alcohol. Si usted consume algún tratamiento para enfermedades neurológicas (epilepsia y anticonvulsivantes) pregunte a su medico antes de consumir. No usar en el embarazo.

Dosis: 1 taza antes de dormir.

INVIMA

Preparación número 3: Extracto e infusión de manzanilla dulce.

Con manzanilla dulce, 2 o 3 cogollos, macerar enérgicamente, aplicar 1 o 2 copas de agua para obtener más fácilmente el extracto.

Puede elaborarse una infusión con 3 cogollos para una taza de agua.

Advertencias y recomendaciones: Usar antes de dormir. No usar con otros depresores del sistema nervioso central.

Dosis: 1 copa antes de dormir si es extracto. 1 taza si es infusión.

Preparación número 4: Extracto e infusión de menta.

Elaborar un extracto con 3 o 4 cogollos de mental con 1 o 2 copas de agua de ser necesario.

Elabore una infusión con 3 cogollos para una taza de agua.

Advertencias y recomendaciones: Usar antes de dormir. No usar con otros depresores del sistema nervioso central.

Dosis: 1 copa antes de dormir si se usa el extracto. 1 taza si se utiliza la infusión.

Preparación número 5: Infusión de cilantro.

Elaborar una infusión con 3 cogollos de cilantro para una taza de agua, dejar enfriar un poco bien tapado. Tomar caliente.

Advertencias y recomendaciones: Usar antes de dormir. No usar con otros depresores del sistema nervioso central.

Dosis: 1 taza antes de dormir.

Preparación número 6: Infusión de cidrón.

2 cogollos de cidrón para 1 taza de agua.

Advertencias y recomendaciones: Usar antes de dormir. No usar con otros depresores del sistema nervioso central.

Dosis: Tomar 1 taza antes de dormir.

Estrés, nervios y ansiedad:

Preparación número 1: Infusión de toronjil.

Ver preparación, recomendaciones y advertencias en preparación número 1 para insomnio.

Dosis: Media a 1 taza cada 12 horas (dos veces al día).

Preparación número 2: Infusión de cilantro.

Ver preparación, recomendaciones y advertencias en preparación número 5 para insomnio.

Dosis: 1 taza cada 12 horas (dos veces al día).

Preparación número 3: Infusión de menta.

Ver preparación, recomendaciones y advertencias en preparación número 5 para insomnio.

Dosis: 1 taza cada 12 horas (dos veces al día).

Preparación número 4: Cocimiento o infusión de romero.

Con 50 gramos de romero preparar un cocimiento para medio litro de agua. Puede usarse 1 o 2 cogollos para preparar una infusión con 1 taza de agua hirviendo.

Advertencias y recomendaciones: No usarse en embarazo y lactancia.

Dosis: 1 pocillo cada 8 horas si se utiliza el cocimiento. 1 copa si se usa la infusión.

Preparación número 5: Infusión de cidrón.

2 cogollos de cidrón para 1 taza de agua.

Dosis: Tomar 1 pocillo cuando se este muy nervioso.

DOLENCIAS Y MALESTARES GINECOLOGICOS.

A continuación se incluyen algunas preparaciones para algunos malestares ginecológicos que se presentan frecuentemente en la mujer y que no implican gravedad o riesgo. Si bien hay preparaciones tradicionales con reconocido efecto eménago, que quiere decir que provoca la menstruación y sirve en el tratamiento de la irregularidad menstrual, no se incluirán en este documento por considerar que su uso puede implicar un riesgo en manos no entrenadas. El objeto de este manual es servir como guía en cada uno de los hogares de la comunidad Muisca de Bosa, y por lo tanto se tiene el cuidado de no ofrecer tratamientos que en el uso real, en el hogar, puedan implicar un riesgo. Por lo tanto, **si usted presenta irregularidad menstrual, sea por aumento o falta de llegada de la menstruación (retraso) consulte a su medico en el punto de atención más cercano en el servicio de consulta externa.** En ocasiones la menstruación aumentada puede obligar la consulta **DE URGENCIAS, no dude en asistir.**

Este es un buen momento para recordar la importancia de la citología vaginal en toda mujer entre los 25 y los 69 años, y toda mujer menor de 25 años con vida sexual activa. La citología permite diagnosticar el cáncer de cuello uterino a tiempo, cuando aún puede aplicarse un tratamiento. En Colombia este tipo de enfermedad es muy frecuente

y es mortal. **Si no ha realizado su citología acuda cuanto antes al punto de atención más cercano para su realización. Tan importante como tomarse la citología es reclamar el resultado, de por sí la citología no trata, ni previene el cáncer, sirve para detectarlo a tiempo.**

Recuerde además que después de la menopausia no debe reaparecer el sangrado vaginal. De presentarse **consulte de inmediato a su punto de atención más cercano en el servicio de consulta externa.**

Dolor cólico con la menstruación:

El dolor cólico que se presenta con la menstruación en las mujeres en edad fértil es un malestar muy frecuente. Recuerde que puede iniciar unos días antes del sangrado y que no debe prolongarse más allá de la duración del mismo. Recuerde también que si usted ya pasó su menopausia no debe reaparecer el dolor ni el sangrado.

Las siguientes preparaciones ayudan a controlar el dolor.

Preparación número 1: Cocimiento de canela con manzanilla dulce.

Preparar un cocimiento con 30 a 50 gramos de cada planta en medio litro de agua, dejar hervir por 10 minutos, servir bien caliente.

Advertencias y recomendaciones: Cuidar la temperatura para evitar quemaduras.

Dosis: Tomar bien caliente cuando ocurre el dolor 1 pocillo, repetir cada 6 a 8 horas.

INVIMA antiespasmódicos.

Preparación número 2: Cocimiento o infusión de ruda.

Prepara un cocimiento con 50 gramos de ruda para un litro de agua, o una infusión con 30 gramos de ruda para 1 taza de agua.

Advertencias y recomendaciones: Nunca dar en el embarazo.

Dosis: 1 pocillo caliente cada 8 horas.

Preparación número 3: Cocimiento con hojas y fruto de brevo.

Preparar un cocimiento con 50 gramos de brevo en medio litro de agua. Dejar hervir por 5 minutos.

Dosis: Tomar 1 pocillo 1 o 2 veces al día según el dolor.

Dolor en los senos:

El dolor en los senos al que nos referimos aquí es aquel dolor cíclico y bilateral en mujeres en edad fértil. Esto quiere decir que el dolor debe ser en los dos senos, difuso, y que debe relacionarse con la menstruación, es decir presentarse siempre antes de la regla. De no seguir estas características o si usted encuentra en su auto-examen de seno algún cambio sospechoso o masa **debe acudir a su punto de atención más cercano en el servicio de consulta externa.**

Este es un buen momento para insistir en la importancia del auto-examen de seno. Recuerde además que la mamografía (disponible en el CAMI del Hospital Pablo VI) debe realizarse a toda mujer mayor de 50 años. **Pregunte por este servicio en su punto de atención más cercano en su consulta de detección temprana de alteraciones.**

El auto-examen de seno es la mejor técnica para detectar el cáncer de seno a tiempo. Debe realizarlo toda mujer mayor de 20 años. Dedique un momento especial para su examen, **realícelo 4 a 10 días después del primer día de la menstruación**, todos los meses. Si usted ya no tiene menstruaciones escoja un día cualquiera del mes y realícelo cada mes ese día que usted escogió.

Con el torso desnudo inicie con una exploración visual en un espejo por 5 minutos. Luego palpe desde la axila, pasando luego al seno y recorriéndolo circunferencialmente hasta llegar al pezón. Termine explorando el pezón y verificando que no haya salida de líquido sanguinolento por el mismo. Recuerde siempre levantar la mano y colocarla en la nuca, con el codo flexionado, del lado del seno que se está explorando. Siempre evalúe el seno con la mano del lado contrario.

Si encuentra lo siguiente en su auto-examen de seno **consulte de inmediato al servicio de consulta externa de su punto de atención más cercano:**

- Bulto o masa de cualquier tamaño, aspecto o firmeza en cualquier sitio del seno. Aumento de la firmeza de los senos.
- Arrugas, puntos retraídos o manchas en la piel del seno. Textura de la piel del seno como la textura de una naranja.
- Pezón retraído o invertido.
- Ulceras o costras en el pezón o salida de líquido por el mismo.
- Masas o bultos en la axila
- Cambios en lunares o cicatrices del seno.
- Asimetría en alguno de los senos (que este diferente notablemente al seno del otro lado)

Recuerde que es ideal realizarlo cada mes, así usted puede notar cambios pequeños en el seno.

Preparación número 1: Baños con hinojo.

Machacar 50 gramos de hinojo y posteriormente realizar un cocimiento en medio litro de agua, dejar hervir por 5 minutos, usar caliente.

Advertencias y recomendaciones: Riesgo de quemadura, verificar temperatura previo a la aplicación.

Dosis: 1 baño cálido 2 veces al día en senos.

Preparación número 2: Baños con sauce.

Machacar 50 gramos de hojas sauce y cocinar en medio litro de agua. Usar caliente.

Advertencias y recomendaciones: Riesgo de quemadura, verificar temperatura previo a la aplicación.

Dosis: 1 baño cálido 2 veces al día en senos.

Anticonceptivos:

Existen diferentes tipos de preparaciones que se utilizan como anticonceptivo. En este manual no se incluye ninguno de estos. **No se recomienda utilizar anticonceptivos tradicionales. Pregunte en cualquier punto de atención sobre la consulta de planificación familiar.** Recuerde además que los llamados métodos “naturales” es decir el ritmo y el coito interrumpido no son eficientes, pregunte por métodos anticonceptivos adecuados en su consulta médica. Por último no olvide que **el preservativo además de método anticonceptivo previene el contagio de enfermedades de transmisión sexual.**

EMBARAZO Y PUERPERIO

Por puerperio se entiende el periodo de tiempo inmediatamente posterior al parto. Junto con el embarazo se constituyen en periodos muy importantes para la salud. Para las comunidades la salud materno perinatal tiene importantes implicaciones, asociadas fundamentalmente con la continuidad de los individuos y con ellos de la cultura misma. En la comunidad Muisca de Bosa existe una muy rica serie de costumbres relacionadas con los cuidados y manejo específico para este periodo de la vida. Es importante por lo tanto divulgar algunas de aquellas tradiciones que aún se conservan vivamente en la memoria de las mayores de la comunidad.

Recuerde que el Hospital Pablo VI ofrece el servicio de control prenatal. **Toda mujer embarazada debe acudir cumplidamente a sus controles prenatales. Idealmente el primer control debe realizarse ANTES DE QUEDAR EN EMBARAZO.** Pregunte en el punto de atención más cercano sobre el acceso al control prenatal.

Los controles prenatales no sólo son importantes porque permiten el seguimiento adecuado del embarazo, la identificación temprana de cualquier complicación, y el direccionamiento al centro de atención de acuerdo al nivel de riesgo, disminuyendo así la mortalidad de las madres y recién nacidos de la localidad. Los controles también preparan a la futura madre para su nuevo papel. **Pregunte por los cursos psico-profilácticos que se brindan en el punto de atención más cercano.**

Durante todo el embarazo debe tener presente los siguientes signos que indican la consulta **inmediata y de URGENCIAS al centro de atención más cercano:**

- Dolor de cabeza, ver cucuyos de colores o líneas de colores, escuchar pitos en los oídos, sensación constante de enrojecimiento.

- Dolor en la boca del estómago, constante, que se puede o no presentar al tiempo con dolor a nivel de la última costilla de lado derecho.
- Sangrado vaginal.
- Salida de líquido claro abundante vaginal.
- Ardor al orinar, orinadera, y fiebre.
- Hinchazón de las manos, la cara, la pared del abdomen (se nota porque la ropa deja marcas profundas en la piel), hinchazón en los pies especialmente si es en la mañana.
- La madre debe sentir los movimientos de su bebé a partir del quinto mes de embarazo (semana 22). Si los movimientos del bebé disminuyen o están ausentes debe acudir de inmediato al centro de atención de urgencias más cercano.

Recuerde además que la salida de flujo por vagina, así como síntomas en orina (orinadera o ardor) así no se acompañen de fiebre **indica consulta prioritaria en el punto de atención donde realizan sus controles prenatales.**

Existen algunas plantas que **ESTAN ABSOLUTAMENTE CONTRAINDICADAS EN EL EMBARAZO**: ruda y perejil son las más importantes. **Todo tratamiento tradicional debe usarse con cuidado en el embarazo. Ver advertencias y contraindicaciones en cada preparación.**

Recuerde que posterior al parto se presenta la salida de una secreción sanguinolenta que se va tornando rosa. **El olor fétido de esta secreción, sumado a fiebre, indica la necesidad de acudir al servicio de URGENCIAS más cercano. Recuerde que aún después del nacimiento de su bebé, si usted presenta dolor de cabeza, pitos en los oídos, ardor en la boca del estómago, o hinchazón en manos y pies, debe asistir de inmediato al servicio de URGENCIAS.**

Algunas tradiciones del embarazo y puerperio en la comunidad Muisca de Bosa:

Durante años la partera se dedicó al cuidado de la salud materno y perinatal. La partera era una mujer de la comunidad, que recibía sus conocimientos de madres y abuelas que anteriormente habían sido a su vez parteras. Según recuerdan las señoras del grupo “Los Tunjos” la partera visitaba a la mujer embarazada varias veces antes del parto, aconsejando y manejando los diferentes malestares que pudieran producirse. En años más recientes, parteras como Doña María Pantano, se negaban a atender partos sin esta valoración previa, pues cuando detectaban alguna anomalía remitían al médico al centro de Bogotá.

Durante estas valoraciones previas la partera sobaba a la madre, cuidando especialmente la posición del bebé. Administraba tratamientos con hierbas medicinales que ella misma cultivaba. Asistía posteriormente el parto y alumbramiento, se

encargaba de los cuidados iniciales del recién nacido y supervisaba la dieta de la nueva madre.

Durante el parto las plantas tenían un muy importante papel. La partera atendía el parto en la casa de la madre, a la que llevaba las hierbas de su propia huerta. Se administraba el cocimiento de manzanilla que aceleraba e intensificaba las contracciones, y baños de hojas de brevo para *abrir los poros* y facilitar el parto. Después del alumbramiento el padre y el abuelo del recién nacido tomaban la placenta y la enterraba en la misma casa, costumbre que explica, para los comuneros Muisca de Bosa, la estrecha relación entre ellos y el territorio en que viven, sembrado con sus propias placentas.

La partera realizaba tres sobadas posterior al parto, al tercer, sexto y noveno día post-parto. En dichas terapias se pretendía sacar los posibles restos placentarios, facilitar el regreso a la normalidad del útero, evitar la entrada de frío al útero y disminuir los cólicos post-parto.

Mención aparte merece la tradición de la dieta. La mujer en su post-parto debía cuidarse especialmente de la entrada de *frío* a la matriz, que posterior al parto se tornaba sensible a toda variación de temperatura. La entrada de frío producía dolor cólico crónico, los entuertos aumentaban en intensidad tornándose incapacitantes, e incluso disminuía la capacidad de la mujer para quedar embarazada. Por esto la madre debía permanecer en reposo durante 40 días, no podía barrer, lavar, peinarse, ni salir a la calle. Su dieta se iniciaba en el post-parto inmediato con chocolate caliente con ruda, huevos con ruda, leche caliente con ruda. Durante los cuarenta días el entorno femenino de la madre se ocupaba de las labores del hogar y de cuidar al recién nacido, está se limitaba a amamantar y a seguir las recomendaciones de la partera. El último día de la dieta las recomendaciones se intensificaban hasta que por fin, el día 41, la madre retomaba las labores al frente del hogar.

Con el transcurrir de los años estas costumbres se fueron retirando de la vida cotidiana de la comunidad. Las señoras del grupo de mayores nacieron en su totalidad en su propia casa. A su vez muchas de ellas tuvieron a sus niños en casa, con las parteras, pero los cuidados de dieta no eran para entonces tan estrictos. En la siguiente generación los partos ocurrieron en el hospital, en Bogotá o en el centro de Bosa. Aún hay mujeres que conservan los conocimientos de las parteras, si bien ya no atienden partos, soban a las maternas especialmente en el post parto, como tratamiento para el dolor tipo cólico.

Recuerde siempre que es de vital importancia el control prenatal de inicio temprano, y que el parto debe ser siempre atendido en una institución médica adecuada (Hospital Pablo VI si el parto es de bajo riesgo).

Lactancia:

La partera recomendaba a la nueva madre el cocimiento de hinojo para aumentar la producción de leche. Recuerde que la mejor forma de asegurar y aumentar la producción de leche es poner al bebé al seno. Cuando el bebé lacta, estimula la producción de leche de la madre. La otra recomendación es mantener una adecuada hidratación bebiendo muchos líquidos. Puede añadir el cocimiento del hinojo a los consejos anteriores. **Pregunte siempre en el punto de atención más cercano sobre la forma correcta de lactar. De una buena técnica depende el éxito de la lactancia materna. NO OLVIDE QUE LA LACTANCIA ES EXCLUSIVA DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA. EL MENOR DE 6 MESES NO REQUIERE NINGUN OTRO ALIMENTO. NUNCA DE BIBERONES Y CHUPOS** pues eliminan el reflejo de lactancia y arruinan la lactancia materna.

LA LACTANCIA MATERNA ES EL MEJOR REGALO QUE USTED PUEDE DAR A SU BEBÉ. Ante cualquier inconveniente busque ayuda de inmediato en su punto de atención más cercano.

ENFERMEDADES CRONICAS.

Muestra de la constante actualización de la medicina tradicional son sus usos como ayudantes en los tratamientos para enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión arterial, la dislipidemia, etc. A continuación se enumerarán algunas preparaciones que usted puede utilizar paralelamente a los tratamientos crónicos suministrados en consulta externa del hospital. **Recuerde NO SUSPENDER los medicamentos como antihipertensivos, hipoglicemiantes (bajan el azúcar), insulina, o hipolipemiantes (bajan el colesterol y triglicéridos).** En general no suspenda ningún tratamiento ordenado por su médico de la institución a no ser que éste así lo ordene.

Diabetes:

La diabetes es un síndrome caracterizado por niveles anormalmente elevados de glucosa (azúcar) en sangre. Debe ser diagnosticado por un médico en su punto de atención más cercano. Aquí nos referiremos a la diabetes de los adultos. Los síntomas de alerta son los siguientes:

- Aumento de la sensación de sed, o sed constante.
- Aumento de hambre, sensación persistente de hambre, ninguna comida es suficiente para calmar el hambre.
- Orinadera, aumento de la frecuencia de la orina.
- Otras manifestaciones son disminución agudeza visual, pérdida de peso, debilidad general.

Cuando se presentan estos síntomas la diabetes ya tiene mucho tiempo de instaurada, por eso la mejor forma de diagnosticarse es con las pruebas de tamizaje que se realizan en **su consulta de detección de alteraciones del adulto, pregunte por ellas en su centro de atención más cercano.**

Recuerde no suspender los medicamentos ordenados en el hospital. La dieta de una persona con diabetes debe ser baja en azúcar y carbohidratos o harinas. Debe aumentar el ejercicio y bajar de peso. Si fuma debe dejar de fumar.

- Cocimiento de la planta insulina: con 50 gramos de insulina se realiza un cocimiento en medio litro de agua. Tomar 1 vaso cada 6 horas.
- Jugo de uchuvas: preparar un jugo con 200 gramos de uchuvas en 1 litro de agua. Tomar 1 vaso día en ayunas.
- Zumo de perejil: Preparar un zumo de perejil con 50 gramos en medio litro de agua. Tomar 1 copa en ayunas.
- Jugo de tomate: Preparar con 2 o 3 tomates de guiso para 1 litro de agua. Tomar 1 vaso en ayunas.
- Endulzar con el cocimiento de la planta estevia: preparar un cocimiento con 50 gramos de estevia en un litro de agua, dejar enfriar. Endulzar los alimentos con 2 o 3 gotas de esta preparación.

Hipertensión arterial:

La hipertensión arterial es un síndrome clínico de variada etiología y cuyo diagnóstico y tratamiento debe realizarse por médico institucional en su punto de atención más cercano. Hipertensión arterial significa que la presión de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos está aumentada. Al igual que una tubería, si la presión está muy elevada existe el riesgo de ruptura de las paredes de los vasos, con posterior hemorragia. La hipertensión arterial en la mayoría de los casos **NO SE SIENTE, por lo que la forma de diagnosticarse es asistiendo periódicamente a su médico para su control y detección de alteraciones del adulto. Pregunte en el punto de atención más cercano sobre este servicio.**

Recuerde no suspender los medicamentos ordenados en el hospital. La dieta de una persona con hipertensión arterial es baja en sal. Debe aumentar el ejercicio (caminata diaria de 30 minutos), bajar de peso y dejar de fumar si lo hace. Las siguientes preparaciones son recomendadas por la medicina tradicional, son ayudantes de la terapia farmacológica, NUNCA SU REMPLAZO.

- Ajo: 1 diente de ajo picado y licuado en 1 litro de agua. Tomar frío medio vaso cada día. Se puede añadir 1 cebolla cabeza.

INVIMA.

- Jugo de limón: Preparar el jugo de 3 limones y tomar en ayunas todos los días.

- Cocimiento de cogollos biches de brevo: Con 1 cogollo verde de brevo elaborar un cocimiento en medio litro de agua, tomar 1 vaso en ayunas.

Hiperlipidemia:

Estrechamente relacionada con las enfermedades anteriores el colesterol, o triglicéridos elevados en sangre es un problema de salud bastante importante en la localidad. Su diagnóstico y su tratamiento deben realizarse en el centro de atención más cercano, **pregunte por la consulta de detección temprana de alteraciones.**

Recuerde nunca suspender los medicamentos ordenados por su médico. Debe hacer ejercicio (caminata diaria por 30 minutos), bajar de peso y mejorar la dieta, disminuyendo comidas grasas, harinas, aumentando el aporte de fibra y vegetales en su dieta.

- Jugo de limón: Preparar el jugo de 3 limones y tomar en ayunas todos los días.
- Ajo y cebolla: Elaborar un cocimiento con 2 dientes de ajo rojos y una cebolla cabezona roja. Colar y tomar 1 copa en ayunas.

El tratamiento médico debe realizarse conjuntamente con nutricionista, **pregunte en su punto de atención más cercano sobre este servicio.**

Puede utilizarse además, para las tres patologías atrás anotadas la preparación de ajo, cebolla y limón anotada en la preparación número 2 apartado prevención con plantas medicinales. Recomendaciones igual a preparaciones anteriores para enfermedades crónicas.

ENFERMEDADES TRADICIONALES.

Existen diversas explicaciones tradicionales para muchos de los síntomas y dolencias que hemos analizado hasta el momento, en este apartado se pretende explicar algunas de ellas, al tiempo que se describen los tratamientos utilizados durante años.

En los niños, la frecuencia de Enfermedad Diarreica Aguda y de Enfermedad Respiratoria Aguda es muy alta, especialmente en menores de 5 años. Algunas manifestaciones usuales como fiebre, diarrea, cólicos, etc. son explicadas y adscritas a varias causas posibles. Las más comunes son: el mal de ojo, el descuaje, el enteco de primeriza, y el enteco de difunto; descritos en todo el actual territorio correspondiente a la ubicación geográfica de la cultura Muisca (ver por ejemplo Pinzón y Suárez en la bibliografía recomendada).

El mal de ojo u ojiao:

El mal de ojo, frecuente en menores de 1 año, se manifiesta con diarrea, vómito y fiebre. Se produce porque una persona de ojos claros o con una mirada “muy fuerte” mira al niño, especialmente si lo hace con deseo o “ansias”. Las señoras del grupo “Los Tunjos” recuerdan especialmente el caso de una pareja que nunca pudo tener hijos por lo que miraban a los bebés con el deseo intenso de ser padres, y sin quererlo, lo enfermaban. Las personas que ojeaban nunca lo hacían por maldad, o por envidia, sino por “la energía”, la “electricidad” propia de una mirada especial.

Como medida preventiva se utiliza la pulsera de azabache. Las mujeres reconocían el mal de ojo por sus síntomas, sobretodo cuando la diarrea y el vómito eran intensos y no disminuían con líquidos y cuidados generales, y por otros hallazgos ocasionales como el dormir con los ojos abiertos. En los casos de ojeo se recurría al entorno familiar femenino cercano (madre, tía, abuela) quienes recomendaban uno de los muy variados tratamientos:

- Baños con hierbas cálidas.
- Baños de leche de vaca negra con brandy y hierbabuena.
- Tratamiento por sobandera.

El mal de ojo al parecer es de origen caldeo o asirio, y difundido por toda Europa. Los españoles al momento de la conquista y colonia lo explicaban como un desequilibrio de humores. Sin embargo el origen del mal de ojo no es sólo europeo. Los Muisca consideraban que algunos individuos (especialmente jefes políticos y religiosos) poseían una mirada solar y energética especialmente poderosa.

Descuaje o caída del cuajo o vuelto del cuajo:

En la comunidad Muisca de Bosa se recurre aún a la sobandera para este tipo de enfermedad. En el grupo “Los Tunjos”, por ejemplo, doña Mercedes Neuta conoce las diversas manifestaciones y puede brindar un tratamiento. En niños mayores de 2 años, el descuaje o caída del cuajo se produce cuando el niño sufre una caída o trauma menor, brinca o “da un mal bote” que genera el descenso o alteración del cuajo y con esto un episodio de diarrea acuosa abundante que no disminuye con las medidas iniciales. El cuajo es una estructura anatómica, aparentemente originaria de la tradición médica popular española (basada en el modelo anatómico de la estructura gástrica de la vaca), que es palpable para las personas experimentadas como las sobanderas. La manifestación más importante es la diarrea y el malestar, que crónicamente pueden incluso comprometer el estado general del niño. La sobandera reconoce el descuaje por los antecedentes traumáticos (incluyen la mayor predisposición al descuaje en los niños muy hiperactivos, “que brincan mucho”), el tipo de diarrea y vómito, y por otros hallazgos más o menos frecuentes como que el niño tenga un ojo más grande que el otro, o un pie más grande que el otro, o luzca “ojeroso”. El diagnóstico definitivo se logra con la palpación del cuajo, descrito por Doña Mercedes como una induración más o menos móvil en el abdomen.

El tratamiento incluye hierbas medicinales en infusión y cataplasma sobre el abdomen, y el masaje de la sobandera (mínimo 3 sobadas cada tercer día). El niño puede fajarse posterior al masaje, debe protegerse activamente de los cambios climáticos (no “sacar al frío”) y de otros traumas.

Seco de difunto:

Se produce cuando un niño tiene contacto con un difunto, especialmente en el lecho de muerte o en la velación. Incluso debe evitarse el contacto del niño con las ropas de los adultos que han asistido a un entierro o velación. En la tradición Muisca se explica el tocado de muerto como una sustracción energética—por ello relacionado con lo lunar—ocasionada por el cuerpo muerto que esta perdiendo su energía. Los niños son los afectados porque son muy susceptibles a estas variaciones energéticas.

Se manifiesta con diarrea, vómito, en ocasiones fiebre, y el antecedente de contacto con un difunto. La piel del niño luce pálida y fría, lo que lo diferencia por ejemplo del descuajo donde el niño no se enfría.

- Baños con hierbas cálidas, especialmente dispuestas en un pañolón negro en el que se envolvía al niño al medio día. Se realizaba el baño por unos minutos y luego se cuidaba de todo cambio climático, fundamentalmente del frío.
- Tratamiento con baños con hierbas como ruda, altamiso, borrachero (flores).
- Cocimiento con flores de borrachero (nunca con el fruto).
- En casos más graves y en niños mayores, las señoras del grupo “Los Tunjos” recuerdan como se enterraba hasta los hombros a los niños en la arena caliente, al medio día por unos minutos, para restituir el calor y energía perdidos.

Pujo:

El pujo se presenta característicamente después de que una mujer primigestante o con la menstruación alza a un bebé menor de un año. Como su nombre lo indica el niño presenta pujo constante, y ocasionalmente puede acompañarse de diarrea y vómito. El tratamiento indicado es a base de purgantes naturales como el paico.

Mal aire.

Las enfermedades respiratorias eran identificadas como “malos aires”, ocasionados por la entrada de frío al cuerpo del niño. De fuerte tradición humoral española, los resfríos se tratan con hierbas calidas en baños o cocimientos. Es importante resaltar la constante supervivencia de estas tradiciones, que en el último siglo se han incluso visto reforzadas con el discurso médico institucional de virus y bacterias, dándole al término humoral un estatuto de actualidad científica en la voz del médico. Considere por

ejemplo la correspondencia del pico invernal con el pico de la infección por influenza. Uno y otro se refuerzan en la conciencia del paciente y del médico.

En la comunidad Muisca de Bosa aún se utilizan estas clasificaciones para el tratamiento de algunos cuadros gastrointestinales y respiratorios. Si bien es importante apoyarse en el entorno familiar para el cuidado de los niños, **no olvide los signos de alerta ya estudiados en los apartados de tos y diarrea. Todos aplican también para el descuajo, el tocado de difunto y el mal de ojo. Recuerde también asistir a las consultas de crecimiento y desarrollo y de consulta externa. De ser necesario sume medidas contra la enfermedad, siempre consultando a su médico.** La medicina institucional y la medicina tradicional no se oponen necesariamente y este documento es ejemplo del esfuerzo que todos debemos realizar para brindar y recibir una atención que entienda al individuo como cuerpo y como cultura.

PREVENCIÓN CON PLANTAS MEDICINALES.

Existen diferentes preparaciones con las cuales se pueden prevenir un variado grupo de malestares y dolencias. Las plantas medicinales también se utilizan en la medicina tradicional para atraer la suerte, prevenir y disminuir el efecto de malas energías enviadas contra una persona, y mantener la buena salud. El INVIMA no incluye en su listado ningún uso preventivo. Algunas plantas se usan como condimento con doble propósito como ya se anotó en **Medidas preventivas con plantas medicinales en la comida tradicional** (ver atrás).

A continuación se presentan algunas de estas preparaciones:

Preparación número 1: Plantas dulces.

Las siete hierbas dulces son el canelón, la manzanilla dulce, la hierbabuena, el toronjil, la menta, el hinojo, y el cidrón.

Elaborar un cocimiento con 50 gramos de cada planta para medio litro de agua, o 3 cogollos para 1 taza si se hace una infusión. Estas plantas se utilizan para prevenir problemas gastrointestinales (dolor cólico, gases, flatulencia, mejorar hábito intestinal), tomadas en infusión o cocimiento (1 taza) en ayunas todos los días.

Se puede hacer un cocimiento con todas las plantas, 1 cogollo de cada una, en 1 litro de agua.

Advertencias y recomendaciones: Utilizar a la dosis anotada.

Preparación número 2: Cocimiento de limón, cebolla y ajo.

Rayar una cebolla y un diente de ajo, dejar luego al sereno por una noche. Al otro día elaborar un cocimiento en 1 litro de agua, dejando hervir por 5 minutos. Se añade luego el jugo de 1 limón. Se cuela y se toma frío.

Se utiliza como prevención de algunas enfermedades, la debilidad general, puede usarse además como ayudante en el manejo de diabetes e hipertensión arterial. (Ver Enfermedades crónicas).

Preparación número 3: Plantas amargas.

Las siete plantas amargas son la ruda, el mirto, llantén, ajeno, paico, sábila y el boldo (estas siete plantas son distintas a las 7 amargas usadas para la suerte).

Se elabora una infusión, por separado, de cualquiera de estas plantas. 1 o 2 cogollos para 1 taza de agua. Tomar 1 vez al día en ayunas un pocillo tintero.

Todas sirven para prevenir problemas estomacales y síntomas gastrointestinales (Dolor cólico, gases, flatulencia, mejoran hábito intestinal, dolor en la boca del estomago, etc.)

La ruda en infusión previene la entrada de fríos en el cuerpo. **No use en mujeres embarazadas.** Tomado 1 pocillo una sola vez al día en ayunas.

El mirto en cocimiento (50 gramos de mirto en medio litro de agua, tomar frío) ayuda a la prevención de diarrea y de síntomas respiratorios. 1 pocillo tintero en ayunas una sola vez al día.

Preparación número 4: Altamisa, cicuta, ajeno, paico y ruda.

Tomar estas plantas en ramo y poner en un florero. Cambiar cada 7 días. Se utilizan para ahuyentar moscos, pulgas y zancudos.

Preparación número 5: Baños con plantas de poder o limpieza.

Las siete hierbas amargas que se utilizan en baños para atraer la buena suerte, alejar las malas energías, asegurar el éxito económico, disipan malos entendidos y “quitar la sal”. Existen dos grupos:

Amargas: ruda, altamiso, mirto, romero, sígame, cicuta y diosme.

Dulces: toronjil, hierbabuena, cidrón, manzanilla dulce, limonaria, albahaca y mejorana.

Se pueden utilizar como riego en el hogar (disipar malas energías) o como baños (cocimiento de las plantas de cada grupo). Son muy utilizadas para manejar y evitar el estrés y la angustia. Pueden realizarse los baños en fechas especiales como el 31 de diciembre. Se obtiene un mejor resultado si se realizan los baños por 7 días seguidos, aplicando en todo el cuerpo y dejando secar sin usar toalla.

Preparación número 6: La sábila.

La sábila es la planta de poder por excelencia. Su sola presencia protege contra las malas energías en casas y negocios. Se coloca detrás de las puertas, ojalá después de ser ritualizada por las tres energías espirituales (Padre, Hijo y Espíritu Santo), y por los cuatro elementales de la naturaleza (agua, fuego, aire y tierra) amarrando estas energías con cintas de colores roja, verde, amarilla, blanca. A la sábila puede añadirse la herradura de un caballo para proteger los pasos, y para asegurar la abundancia sumar una bolsa con los siete granos.

Preparación número 7: Ruda, cicuta, altamisa.

Dispuestas en cruz y entrecruzadas, las ramas o cogollos de estas plantas previenen y protegen de la acción de malos espíritus y de la entrada de malas energías.

LAS PLANTAS MEDICINALES UTILIZADAS EN ESTE MANUAL.

A continuación se presenta una lista de las plantas utilizadas en este manual, acompañadas de su nombre científico y usos contemplados en este documento. Recuerde que el nombre científico de una planta está compuesto por dos palabras en latín, por ejemplo:

Manzanilla amarga o matricaria: *Matricaria chamomilla*.

La primera palabra *Matricaria* indica el género de la planta, y la segunda (siempre en minúscula) *chamomilla* la especie.

(INV) indica que el uso anotado está aprobado por el Instituto Nacional de Vigilancia de Alimentos y Medicamentos. A partir del cuadro “uso medicinal” puede dirigirse a cada uno de los apartados por síntomas y dolencias para ver el modo de preparación y parte de la planta que debe utilizarse.

NOMBRE COMUN	NOMBRE CIENTIFICO	USOS TRADICIONALES
Abrojo	<i>Alternanthera polygonoides</i>	Expectorante.
Ajenjo	<i>Artemisia absinthium</i>	Estimulante del apetito (INV), flatulencia, halitosis.
Ajo	<i>Allium sativum</i>	Hipotensor (INV), antiparasitario, hipolipemiante. Prevención.
Altamisa	<i>Ambrosia cumanenses</i>	Prevención.
Apio	<i>Apium graveolens</i>	Dolor abdominal, diarrea.
Barbasco	<i>Lonchocarpus utilis</i>	Rasquiña en piel
Boldo	<i>Pneumus boldus</i>	Laxante (INV), dolor abdominal.
Borraja	<i>Borago officinalis</i>	Expectorante (INV).
Brevo	<i>Ficus carica</i>	Dolor menstrual, mezquinos. Enfermedades crónicas.
Caléndula	<i>Calendula officinalis</i>	Cicatrizante y antiinflamatorio (Vía local INV), dolor muscular, dispepsia, mezquinos.
Canela	<i>Cinamomun zeylanicum</i>	Dolor abdominal-menstrual-flatulencia (INV)
Canelón	<i>Peperonia sp.</i>	Dolor abdominal, flatulencia, vómito, estimulante del apetito.
Cebada	<i>Hordeum vulgare</i>	Diarrea.
Cebolla	<i>Allium cepa</i>	Estreñimiento, dolor abdominal, enfermedades crónicas. Prevención.
Cicuta	<i>Conium maculatum</i>	Prevención.
Cidrón	<i>Lippia citriodora</i>	Flatulencia-insomnio (INV), dolor abdominal,

		vómito. Estrés, ansiedad.
Cilantro	<i>Coriandrum sativum</i>	Dolor abdominal, flatulencia, estrés, ansiedad, insomnio.
Diente de león.	<i>Taraxacum officinale</i>	Síntomas urinarios (Diurético INV).
Diosme	<i>Coleonema album</i>	Prevención.
Durazno	<i>Prunus persica</i>	Incluido en preparación antiparasitaria.
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i>	Tos (Expectorante INV), dolor muscular.
Gramma	<i>Sporobolus piretti</i>	Síntomas urinarios.
Hierbabuena	<i>Menta piperita</i>	Flatulencia (INV), dolor abdominal, vómito, mal aliento, incluido en preparación antiparasitaria.
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>	Flatulencia (INV), dolor en senos, lactancia.
Insulina	¿?	Enfermedades crónicas.
Laurel	<i>Laurus nobilis</i>	Flatulencia, estimulante del apetito.
Limón	<i>Citrus aurantifolia</i>	Estreñimiento, enfermedades crónicas. Prevención.
Limonaria	<i>Cymbopogon citratos</i>	Flatulencias (INV), dolor abdominal, vómito.
Linaza	<i>Linum usitatissimum</i>	Diarrea-dolor abdominal (INV), dispepsia.
Llantén	<i>Plantago major</i>	Cicatrizante (INV), dolor de garganta, dispepsia, dolor muscular e inflamación.
Malva	<i>Malva sylvestris</i>	Tos (expectorante INV), dolor abdominal, diarrea, dolor muscular.
Manzanilla amarga o matricaria.	<i>Matricaria chamomilla</i>	Flatulencia, dolor cólico (INV). Prevención.
Manzanilla dulce o chiquita.	<i>Anthemis nobilis</i>	Dolor abdominal, vómito, flatulencia. Dolor menstrual. Insomnio.
Marrubio	<i>Marrubium vulgare</i>	Tos (expectorante INV), estreñimiento.
Mejorana.	<i>Origanum majorana.</i>	Dolor abdominal tipo cólico (INV) vómito, flatulencia. Prevención.
Menta	<i>Mentha piperita var. citrato.</i>	Dolor abdominal cólico, flatulencia (INV), vómito, ansiedad, estrés, sedante.
Mirto	<i>Psolanum pseudocapsicum</i>	Prevención.
Morita silvestre.	<i>Rubus sp.- Rubus idaeus.</i>	Tos.
Ortiga	<i>Urtica dioica Urtica ureas</i>	Ver nota en síntomas dermatológicos. Estimulante del apetito, rasquiña en piel. (INV diurético, rubefaciente). Prevención.
Paico	<i>Chenopodium ambrosoides</i>	Antiparasitario.

Papayuela	<i>Carica candamarcensis</i>	Tos.
Parietaria	<i>Parietaria officinalis</i> - <i>Parietaria debilis</i>	Manchas en piel, síntomas urinarios.
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i>	Flatulencia, cólico (INV), Enfermedades crónicas
Pino	<i>Cupressus lusitánica</i> - <i>Pinus sylvestris</i>	Tos, dolor e inflamación muscular.
Poleo	<i>Satureia brownii</i> - <i>Micromeria brownii</i> .	Tos.
Rábano	<i>Raphanus sativus L.</i>	Incluido en preparación tos, (INV estimulante del apetito).
Romero	<i>Rosmarium officinalis</i>	Ansiedad (INV antiespasmódico). Prevención.
Rosa	<i>Rosa spp.</i>	Secreción nasal y conjuntival.
Ruda	<i>Ruta graveolens</i>	Dolor menstrual. Prevención.
Sábila	<i>Aloe vera</i>	Laxante (jugo y mucílago INV) Cicatrizante (gel), Prevención.
Salvia	<i>Salvia officinalis</i>	Higiene bucal-flatulencia (INV), mal aliento.
Sauce	<i>Salix humboldtiana</i>	Dolor muscular, dolor en senos.
Sáuco	<i>Sambucus nigra</i> - <i>Sambucus peruviana</i> - <i>Sambucus mexicana</i>	Tos (expectorante INV), estreñimiento (INV), dolor muscular.
Sigame	¿?	Prevención.
Tilo	<i>Tilia sp.</i>	Tos (expectorante) Dolor muscular, dolor abdominal.
Tomate	<i>Solanum lycopersicum</i>	Coadyuvante como antiséptico (INV). Enfermedades crónicas
Toronjil	<i>Melissa officinalis</i>	Insomnio (INV), ansiedad, estrés, diarrea. Dolor abdominal, vómito.
Trigo.	<i>Triticum aestivum</i>	Estreñimiento (INV).
Uchuva.	<i>Physalis peruviana</i>	Enfermedad crónica.
Verbena	<i>Verbena officinalis</i> - <i>Verbena littoraliss.</i>	Dispepsia- sedante (INV).

Otras plantas incluidas en este manual:

Arroz	---	Diarrea.
Guayaba	---	Incluido en preparación diarrea.
Maíz	---	Síntomas urinarios.

Asociaciones incluidas (ver nombre científico atrás):

Borraja y saúco	Tos
Eucalipto y pino	Tos- dolo muscular e inflamación.
Abrojo más sauce más borraja.	Tos
Papayuela más saúco	Tos.
Plátano más guayaba	Diarrea
Paico más hierbabuena más durazno.	Antiparasitario.
Caléndula más llantén.	Cicatrizante, inflamaciones (INV)
Limonaria más canela más hierbabuena.	Estimulante apetito, dolor abdominal, dispepsia, distensión abdominal, flatulencia (INV).
Ajo más leche	Antiparasitario.
Canela más manzanilla dulce	Dolor menstrual.
Ajo más cebolla más limón	Enfermedades crónicas. Prevención.
Ruda más cicuta más altamisa	Prevención.
Altamisa más cicuta más ajeno más paico más ruda	Prevención.

Plantas aromáticas:

Manzanilla dulce, canelón, cidrón, hierbabuena, limonaria, mejorana, menta y toronjil.

Plantas amargas:

Ruda, mirto, llantén, ajeno, paico, sábila, boldo, altamiso, romero, sígame, cicuta, diosme, manzanilla matricaria, marrubio.

Plantas dulces:

Toronjil, hierbabuena, cidrón, manzanilla dulce, limonaria, albahaca, mejorana, perejil, malva, caléndula, saúco, eucalipto, pino, tilo, canelón, menta, papayuela, poleo, brevo.

Baños y riegos:

Amargos: ruda, altamiso, mirto, romero, sígame, cicuta, diosme.

Dulces: toronjil, hierbabuena, cidrón, manzanilla dulce, limonaria, albahaca, mejorana.

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- Arango Caro, S. (2004). "Ethnobotanical studies in the Central Andes (Colombia): Knowledge distribution of plant use according to informant's characteristics." Lyonia 1(2): 89-104.
- Arango Caro, S. (2004). Guía de plantas medicinales de uso común en Salento, Colombia. St. Louis Missouri, Missouri Botanical Garden Press.
- Canguilhem, G. (1981). Lo Normal y lo Patológico. México, Siglo XXI Editores.
- Comité de Salud del CRIT (2000). Fundamentos y práctica de la medicina tradicional Pijao, Agencia de Cooperación Alemana Terre des Hommes, Ministerio de Cultura, Empresa de Salud indígena CRIT ESS.
- Corredor, B. and W. Torres (1989). Chamanismo un arte del saber. Bogotá, Anaconda Editores.
- Durán Bernal, C. A. (2004). El Cabildo Muisca de Bosa: El discurso de un movimiento social étnico y urbano. Departamento de Ciencia Política. Facultad de Ciencias Sociales. Bogotá, Universidad de los Andes.
- Durán Bernal, C. A. (2005). Ser un muisca hoy. La identidad muisca como proyecto colectivo de organización política y cultural en la Localidad de Bosa. Muiscas: representaciones, cartografías y etnopolíticas de la memoria. A. M. Gómez Londoño. Bogotá, Editorial Pontificia Universidad Javeriana: 348-369.
- Fray Pedro Simón (1981 -1Ed 1627-). Noticias historiales de las conquistas de Tierra firme en las Indias Occidentales. Bogotá, Biblioteca Banco Popular.
- García Barriga, H. (1992). Flora medicinal de Colombia. Bogotá. Tercer mundo editores.
- Gomez Ramos, M. L. (1998). Los indígenas de la Sabana de Bogotá. de ayer a hoy. El caso de los resguardos de Cota y Suba. Santa fe de Bogotá, Editorial Pensamiento Crítico.
- Gutiérrez de Pineda, V. and P. Vila de Pineda (1984). Medicina tradicional de Colombia. Bogotá, Universidad Nacional de Colombia.
- Hay, Y.-O., C. A. Luna Borda, et al. (2005). Estrategia Promoción de uso de plantas medicinales y productos derivados. Bogotá, Secretaria Distrital de Salud de Bogotá D.C.
- Hobsbawm, E. and T. Ranger, Eds. (2002). La invención de la Tradición.

Barcelona, Editorial Crítica.

Hospital Pablo VI Bosa E.S.E (2003). Caracterización de la situación de salud, profundización de problemas y síntesis localidad 07 Bosa. Bogotá.

Hospital Pablo VI Bosa E.S.E (2003). "Enfermedad diarreica aguda." Guías de atención institucional.

Hospital Pablo VI Bosa E.S.E (2004). Plan de Desarrollo Hospital Pablo VI Bosa E.S.E. Bogotá.

Hospital Pablo VI Bosa E.S.E (2005). Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia AIEPI. Curso clínico para profesionales de la salud. Bogotá.

Hospital Pablo VI Bosa E.S.E (2005). "Guía de manejo de dispepsia".

INVIMA (2003). Plantas medicinales aceptadas con fines terapéuticos. Bogotá, http://www.invima.gov.co/version1/consultas_publicas/archivos/plantasmedicinal.es.pdf

Kleinman, A. (1980). Patients and Healers in the Context of Culture. An Exploration of the Borderline Between Anthropology, Medicine, and Psychiatry. Berkeley, University of California Press.

Kleinman, A. (1988). The Illnes Narratives. Suffering & the Human Condition., Basic Books.

López Rodríguez, M. (2005). Los resguardos muisca y raizales de la sabana de Bogotá: espacios sociales de construcción de la memoria. Muisca: representaciones, cartografías y etnopolíticas de la memoria. A. M. Gómez Londoño. Bogotá, Editorial Pontificia Universidad Javeriana.: 332-347.

Martínez Bocanegra, D. (2005). Apuntes sobre el pueblo Muisca de Bosa, <http://colombia.indymedia.org/news/2005/02/22121.php>. **17-08-2005**.

Martínez Bocanegra, D. and C. M. d. Bosa (2002). El Pueblo Indígena Muisca de Bosa: Tan vivo como la chicha. Bogotá, Secretaria de Gobierno Departamento Administrativo de Acción Comunal.

Ministerio de Salud de la República de Colombia (2000). "Guía de atención de la diabetes tipo II." Resolución 412 de 2000.

Ministerio de Salud de la República de Colombia (2000). "Guía de atención de la enfermedad diarreica aguda." Resolución 412 de 2000.

- Ministerio de Salud de la República de Colombia (2000). "Guía de atención de la hipertensión arterial." Resolución 412 de 2000.
- Ministerio de Salud de la República de Colombia (2000). "Guía de atención de la infección respiratoria aguda." Resolución 412 de 2000.
- Ministerio de Salud de la República de Colombia (2000). "Norma técnica para la detección temprana de cáncer de seno." Resolución 412 de 2000.
- Ministerio de Salud de la República de Colombia (2000). "Norma técnica para la detección temprana del cáncer de cuello uterino y guía de atención de lesiones preneoplásicas de cuello uterino." Resolución 412 de 2000.
- Modena, M. E. (2002). Combinar recursos curativos: un pueblo mexicano en las últimas décadas del siglo XX. Entre médicos y curanderos. Cultura, historia y enfermedad en la América Latina moderna. D. Armus. Buenos Aires, Editorial Norma: 333-370.
- Murtagh, J. (1997). Práctica de Medicina General. México, D.F., McGraw Hill interamericana.
- Organización Mundial de la Salud (2003). Pautas generales para las metodologías de investigación de la medicina tradicional. Ginebra, OMS.
- Pinzón, C. (1988). "Violencia y brujería en Bogotá." Boletín Cultural y Bibliográfico. **XXV**(16): 35-49.
- Pinzón, C. and R. Suárez (1992). Las mujeres lechuza. Historia, cuerpo y brujería en Boyacá. Bogotá, Instituto Colombiano de Antropología (Colcultura), Cerec.
- Real Academia Española (2001). Diccionario de la Lengua Española. Vigésima segunda edición. Madrid, Real Academia Española.
- Reichel-Dolmatoff, G. y. A. (1977). Estudios Antropológicos. Bogotá, Instituto Colombiano de Cultura.
- Rozo Gauta, J. (1998). Alimentación y medicina entre los Muisca. Santafé de Bogotá, Colección de Estudios Culturales CIAM.
- Ruíz, E. (1993). Plantas medicinales andinas: uso práctico. Quito, Abya-Yala.
- Ruíz Parra, A. I., Ed. (1999). Texto de Obstetricia y perinatología. Bogotá, Pharmacia &Upjohn.

- Secretaria Distrital de Salud (2004). Lineamientos técnicos y administrativos para la prevención y atención de la enfermedad respiratoria aguda (ERA). Bogotá, Alcaldía Mayor de Bogotá. Secretaria de Salud.
- Secretaria Distrital de Salud (2004). Salud a su Hogar. Un modelo de Atención Primaria en Salud para garantizar el derecho a la salud en Bogotá. Bogotá, Alcaldía Mayor de Bogotá. Secretaria de Salud.
- Secretaria Distrital de Salud (2005). Salud a su Hogar. En cifras y en hechos. Bogotá, Alcaldía Mayor de Bogotá. Secretaria de Salud.
- Suárez, R., C. Pinzón, et al. (1991). "Salud y estrategias comunitarias." Maguaré **6**(6-7): 69-100.
- Thomson, W. A. R., Ed. (1981). Guía práctica ilustrada de las plantas medicinales. Barcelona, MacGraw-Hill.
- Uribe, C. A. (1999). "Creencias populares y enfermedad mental." Boletín de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia y Aexmun **9**(2): 25-28.
- Uribe, C. A. (1999). "Narración, mito y enfermedad mental: hacia una psiquiatría cultural." Revista Colombiana de Psiquiatría **28**(3): 219-238.
- Uribe, C. A. (2000). La violencia sacrificial y la locura. Memorias del II seminario de Antropología de la Religión. P. U. Javeriana. Bogotá, Pontificia Universidad Javeriana: 292-304.
- Uribe, C. A. (2002). El yajé como sistema emergente: discusiones y controversias. Documentos CESO N 33. Bogotá, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de los Andes.
- Uribe, C. A., R. Vásquez, et al. (2004). Habla la Mamá: Factores Culturales del TDAH. Habla la Mamá: Factores Culturales del TDAH, XLIII Congreso Nacional de Psiquiatría.
- Zubiria, R. d. (1986). La Medicina en la cultura Muisca. Bogotá, Universidad Nacional de Colombia.
- Zuluaga, G. (1995). El Legado de las plantas medicinales en la Sabana de Bogotá. Bogotá, Fundación Herencia Verde, Ministerio de Salud.