



Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	1 de 9

Ciudad y fecha	Cartago, 3 de diciembre de 2018
Institución	Institución Educativa Sor María Juliana
Título	Uso de las propiedades de las plantas medicinales encontradas en Cartago de acuerdo a la tradición oral
Autores	Valentina Portilla herrera Tatiana Álvarez López Karen Sofía Melo Valencia Camila Londoño Valencia Kaory Pabón Cardona
Asesores del proyecto	Carolina Castañeda Mejía
Línea de Investigación	Educación
Pregunta de Investigación	¿Cómo se pueden usar las propiedades de las plantas medicinales encontradas en Cartago de acuerdo a la tradición oral?
Resumen del Proyecto	<p>El presente proyecto, desarrollado a través del Programa Investigación y Preguntina, permitió identificar los diferentes usos que pueden tener las plantas medicinales del municipio de Cartago, de acuerdo a la tradición oral. Para tal efecto, se elaboró un listado de las plantas medicinales que se cultivan y crecen en el municipio de Cartago, seguidamente se realizó una consulta bibliográfica que permitió conocer los diferentes usos que tiene las plantas, posteriormente se empleó la técnica de entrevistas semiestructuradas dirigida a adultos mayores, mediante la cual se indagó a cerca de la forma en que estas personas aprovechan las propiedades de las diferentes plantas. Por último se hizo un análisis de la información recopilada, lo cual permitió identificar a parte de los usos típicos comúnmente conocidos de las plantas, usos tradicionales de acuerdo a la tradición oral, información que fue plasmada en una cartilla.</p> <p>Las plantas medicinales fueron conocidas y utilizadas en el pasado por muchas personas (abuelos) preparando remedios para todo tipo de dolores y solucionando muchas enfermedades; sin embargo, esta tradición se ha perdido, ya que las personas han optado por otro tipo de medicinas basadas en compuestos químicos.</p>
El problema	<p>Considerando que el hombre poco a poco ha descubierto cualidades sanadoras de las plantas a través de este proyecto se investigan los efectos de las plantas medicinales que se cultivan y crecen en el municipio de Cartago sobre las enfermedades (prevenirlas o quitarlas) de acuerdo a los usos que le daban personas mayores como nuestros abuelos.</p> <p>Objetivo general. Determinar el uso de las plantas medicinales encontradas en Cartago – Valle de acuerdo a la tradición oral</p>
Objetivos	<p>Objetivos específicos.</p> <p>Identificar los diferentes usos que pueden tener las plantas medicinales para prevenir enfermedades.</p> <p>Clasificar el uso de acuerdo a las propiedades de las plantas encontradas en el</p>

Nota: Este formato fue tomado de una de las convocatorias de Colciencias y adaptado de acuerdo a las necesidades del contexto. Los derechos de su uso pertenecen a dicha entidad.



Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	2 de 9

	<p>municipio de Cartago, rescatando la tradición oral.</p> <p>Elaborar una cartilla (vademecun) con la información recopilada.</p> <p>Teniendo en cuenta que el año pasado se realizó la primera fase del proyecto en la que se identificaron las plantas medicinales existentes en el municipio de Cartago, este año se realizó la segunda fase que permitió conocer los diferentes usos que pueden tener estas plantas de acuerdo a nuestros ancestros.</p> <p>Para dar cumplimiento a los objetivos planteados en esta segunda fase, se llevaron a cabo las siguientes actividades.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se realizó consulta bibliográfica a través de páginas web especializadas para identificar los diferentes usos que tienen las plantas medicinales.2. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a adultos mayores, interacción que permitió conocer como aprovechaban y usaban nuestros ancestros las propiedades de las plantas medicinales de Cartago.3. Se realizó la siembra de plantas medicinales en macetas elaboradas con material reciclable, para conocer más a fondo las plantas medicinales.4. Por último, para elaborar la cartilla, se transcribió la información recopilada a través de las entrevistas, clasificando cada planta encontrada en Cartago con sus respectivos usos para las diferentes dolencias y enfermedades. <p>Se realizó un listado de las plantas medicinales encontradas en Cartago, conforme a la información recopilada en la primera fase del proyecto, entre las cuales se destacan: albahaca, caléndula, coca, diente de león, llantén, manzanilla, orégano, pronto alivio, romero y sábila,</p> <p>Se identificaron 11 diferentes usos que pueden tener las plantas medicinales para prevenir enfermedades entre los que se encuentran: aceite, cataplasma, crema, decocción, emplasto, esencia, infusión, jarabe, polvo, tintura, zumo.</p>
Metodología de Investigación	<p>La infusión que consiste en agregar agua caliente a las partes de las plantas como hojas y flores para que suelten su extracto, a diferencia de la decocción que consiste en poner a hervir las raíces y tallos de la planta. También está el emplasto que consiste en coger la planta fresca y ponerla directamente sobre la parte afectada, entre otros usos.</p> <p>Se clasificó el uso de cada planta de acuerdo a las propiedades, realizando un cuadro comparativo de cada una, con los usos típicos y usos tradicionales recopilados de acuerdo a la tradición oral.</p> <p>Se elaboró una cartilla de 19 páginas con la información recopilada, donde se identificaron cada una de las plantas, distinguiendo el nombre común, nombre científico, usos típicos y usos tradicionales.</p>
Resultados	<p>La información obtenida permitió elaborar un listado de usos tanto típicos, como tradicionales de 10 plantas medicinales encontradas en Cartago.</p> <p>Las estudiantes aprendieron que las plantas pueden ser usadas de diferentes</p>
Conclusiones	



Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	3 de 9

formas, y una misma planta puede ser preparada de varios modos. En este proyecto se identificaron 9 formas diferentes de preparación, de las 11 estudiadas.

La siembra de plantas permitió conocer que muchas especies medicinales son consideradas malezas porque crecen de forma espontanea en jardines, patios y potreros, por lo que la gente las elimina, ignorando los beneficios que pueden traer a la salud.

Cunningham B. Etnobotánica Aplicada. Pueblos, uso de plantas silvestres y conservación. Editorial Nordan Comunidad. Montevideo, Uruguay. 2002.

Bibliografía

Fonnegra R, & Jiménez SL. Plantas medicinales aprobadas en Colombia. Segunda Edición. Editorial Universidad de Antioquía. Medellín, Colombia. 2006.

Olaya JM, & Méndez J. Guía de plantas y productos medicinales. Convenio Andrés Bello, Serie Ciencia y Tecnología, No. 116. Bogotá, Colombia. 2003.

Alianzas estratégicas

Mesa Sur de Investigación de ACIET- Grupo de Investigación Communitas Sinergia

Observaciones

APROBÓ

ELABORÓ

DIA _____ MES _____ AÑO _____

DIA _____ MES _____ AÑO _____



Anexos

Cuadros comparativos plantas medicinales

ALBAHACA *Ocimum Basilicum*

USOS TÍPICOS	USOS TRADICIONALES
<p>Infusión: Sirve para el dolor de cabeza Favorece la buena digestión de los alimentos, reduce el malestar estomacal y los vómitos.</p> <p>Aplicar directamente en el cuero cabelludo esta infusión para fortalecer el cabello y evitar su caída.</p> <p>Realizar gárgaras con la infusión de la planta, para aliviar el dolor de garganta.</p> <p>Aplicar la infusión sobre el rostro, ayuda a eliminar el acné.</p> <p>Extracto: para el dolor de oídos se muelen las hojas frescas y el jugo que se extrae se coloca en la entrada del oído.</p> <p>Cataplasma: Para las llagas y aftas bucales.</p> <p>Ayuda a desinflamar y mejorar las picaduras.</p>	<p>Infusión: estimula la producción de leche materna.</p> <p>Disminuye el cansancio físico y mental.</p> <p>Utilizar la infusión para hacer baños relaja y trae buena suerte.</p> <p>Decocción: Hervida en leche sirve para la fiebre, el insomnio y la ansiedad</p> <p>Emplasto: alivia los pezones irritados y reduce inflamaciones.</p> <p>Masticar 12 hojas ayuda aliviar el estrés.</p> <p>Cultivar albahaca en macetas o poner las ramas en la pared para repeler los mosquitos y zancudos.</p>

CALÉNDULA *Calendula officinalis*

USOS TÍPICOS	USOS TRADICIONALES
<p>Infusión: combate los hongos en los pies o manos, Problemas del estómago, Gastritis crónica, Úlceras gastroduodenales, Colecistitis, Influenza hepática, Dolores premenstruales, Facilita la regulación del ciclo menstrual, Náuseas, Dolores de cabeza, Inflamación y sofocos, Estimulante del sistema inmune.</p> <p>Ayuda a reducir la inflamación, y combate los hongos de los pies, al sumergir manos y pies en esta agua.</p> <p>Calma la indigestión y la gastritis. Se recomienda para úlcera de estómago.</p> <p>Regula la menstruación y reduce los dolores</p> <p>Aceite: para la caspa, hongos en las uñas, estrías del embarazo, manchas en la piel o en la cara</p> <p>Ingesta directa: añadir sus flores y hojas a ensaladas y otros platos para decorar y aportar color.</p>	<p>Infusión: Usar pañitos con agua de caléndula para la Inflamación.</p> <p>Hacer buches con la infusión de caléndula ayuda sanar heridas en la boca, gingivitis, laringitis y amigdalitis.</p> <p>Lavar los ojos con la infusión o poner pañitos en los ojos se alivia la conjuntivitis, orzuelos y la hinchazón.</p> <p>Cataplasmas: ayuda para el acné, y para la producción de colágeno en la piel.</p> <p>Alivia la picadura de insectos y suavizan la piel de los callos y durezas</p> <p>Emplasto: Para quitar las verrugas. Se pone por encima una gasa limpia, se fija con un poco de esparadrado y se deja por una hora.</p>

Nota: Este formato fue tomado de una de las convocatorias de Colciencias y adaptado de acuerdo a las necesidades del contexto. Los derechos de su uso pertenecen a dicha entidad.



COCA *Erythroxylon coca*

USOS TÍPICOS	USOS TRADICIONALES
<p>La infusión: Contra los trastornos de las vías digestivas, los dolores de estómago, los calambres del estómago, las indigestiones o empachos y las diarreas.</p> <p>Controla las náuseas y vómitos.</p> <p>Ayuda contra la histeria, melancolía y problemas de los nervios.</p> <p>Sirve como antídoto contra el veneno.</p> <p>Ingesta directa: Mascar hojas de coca para calmar el mareo en grandes alturas.</p>	<p>Emplasto: aplicado en las sienes contra los dolores de cabeza.</p> <p>Ingesta directa: Masticar hojas de coca previene las caries, además sirve como anestésico local para afecciones bucales.</p> <p>Infusión: ayuda a controlar las diabetes y la presión arterial.</p> <p>Gargarismos de la infusión calman el dolor de garganta</p> <p>Macerado con alcohol sirve para calmar los dolores reumáticos.</p>

DIENTE DE LEÓN *Taraxacum officinale*

USOS TÍPICOS	USOS TRADICIONALES
<p>Infusión: Para limpiar el organismo, protege el hígado mejora la función renal, mejora la circulación. Mantiene controlado el ácido úrico. Ayuda a desintoxicar al cuerpo</p> <p>Aceite: En procesos musculares, roturas fibrilares, artritis y celulitis.</p> <p>Decocción: para el acné</p> <p>Ingesta directa: incluir sus hojas (jóvenes) y flores en ensaladas y otros platos fríos</p>	<p>Decocción (raíz): Limpia el hígado, sirve como purgante para las amebas y elimina gases. Sus gargarismos sirven para el dolor de garganta.</p> <p>Infusión (hojas): Para eliminar cálculos renales</p> <p>Secar y tostar la raíz e ingerir en las mañanas sirve para el estreñimiento y como laxante</p> <p>Compresas: sirve para curar alergias</p>

LLANTÉN *Plantano Major*

USOS TÍPICOS	USOS TRADICIONALES
<p>Infusión: para la tos, bronquitis e infecciones de vejiga y riñones, úlceras estomacales, hipertensión y arterial.</p> <p>Mejora y refuerza el sistema inmunitario</p> <p>Alivia los dolores de la menstruación, combate el herpes zoster, Combate el reumatismo</p> <p>Actúa como cicatrizante y disminuye las cicatrices</p> <p>Jarabe: Para combatir problemas con las vías respiratorias la laringitis, faringitis y amigdalitis.</p> <p>Pomada casera (con hojas de llantén triturada) para hemorroides, dermatitis</p>	<p>Infusión: para la gripa, asma y afonía.</p> <p>Decocción: lavar los ojos con esta agua para aliviar los ojos cansados, enrojecidos o inflamados.</p> <p>Cataplasma: (hojas recién cogidas y machacadas) aplicadas directamente, ayudan a curar y cicatrizar las heridas, cortadas, picaduras de avispa, e incluso las mordeduras de perros y bichos venenosos. Se pueden utilizar también para sanar ampollas.</p> <p>Mezcla de semillas y agua: para el estreñimiento</p>

Nota: Este formato fue tomado de una de las convocatorias de Colciencias y adaptado de acuerdo a las necesidades del contexto. Los derechos de su uso pertenecen a dicha entidad.



MANZANILLA *Chamaemelum nobile*

USOS TÍPICOS	USOS TRADICIONALES
<p>La infusión: Sirve para cólicos estomacales, gases e inflamaciones del colón. Ayuda a aliviar la migraña y dolores menos fuertes de cabeza. Sirve para para el insomnio. Alivia las náuseas, acidez estomacal y flatulencias relacionadas con el estrés</p> <p>Aceite de manzanilla: Sirve para aclarar el cabello rubio Para pieles secas en casos de dermatitis y acné. En aromaterapia actúa como relajante, calma la ansiedad.</p> <p>Extracto de manzanilla Repelente contra los mosquitos</p>	<p>Infusión: sirve para regular la menstruación. Lavarse el cabello con esta agua ayuda a aclararlo. Se utiliza como un enjuague bucal para el dolor en las encías y gingivitis. Utilizada para acelerar y facilitar los partos.</p> <p>Decocción en baños: se usa contra la irritación de los ojos. Usar esta agua para el baño ayuda a la relajación y limpieza de la piel. El vapor de la manzanilla ayuda a aliviar los síntomas de resfriado.</p> <p>Cataplasmas: para la conjuntivitis y el cansancio de ojos y parpados. Con las flores secas una mascarilla para el cuidado facial.</p>

ORÉGANO *Origanum Vulgare*

USOS TÍPICOS	USOS TRADICIONALES
<p>Infusión: Para aliviar los síntomas de los resfriados y catarros. Ayuda con las flatulencias, los problemas estomacales, los problemas respiratorios y los cólicos menstruales Utilizar la infusión de orégano de forma externa para limpiar heridas, llagas, picaduras de insectos. Ayuda a mejorar los casos de retención de líquidos.</p> <p>Emplasto: Para tratar dolores.</p> <p>Tónico: estimula el crecimiento de la flora intestinal y ayuda a combatir algunas afecciones digestivas como lo es el caso de los espasmos intestinales u otros dolores abdominales.</p> <p>Extracto o jugo: para infecciones de los oídos y otitis se aconseja aplicar dos gotas tibias en el oído afectado una vez al día.</p> <p>Ingesta directa: condimento para las carnes, sus hojas resaltan el sabor de los alimentos.</p>	<p>Infusión: ingerir después de las comidas para evitar los gases. Los gargarismos alivian la tos. Poner paños de la infusión sobre la cabeza, para reducir la fiebre. Utilizado en la menopausia femenina para producir estrógenos.</p> <p>Aceite: aplicar en la zona para reducir los cólicos menstruales.</p> <p>Vaho: aspirar los vapores producidos por el cocimiento para recuperar el color, cuando la persona está icterica.</p> <p>Ingesta directa: para mejorar las defensas</p>



PRONTO ALIVIO *Lippia alba*

USOS TÍPICOS	USOS TRADICIONALES
<p>Infusión: Infusión de las hojas y la inflorescencia se emplea como sedante gastrointestinal (para úlceras), y en el tratamiento de la diabetes.</p> <p>Las hojas también se usan para las hemorroides, para inducir el sueño, contra enfermedades venéreas, afecciones de la piel y mucosas, flujo vaginal, dolores musculares y de muelas.</p> <p>Decocción Como sedante, digestivo, emenagogo, sudorífico, analgésico y expectorante.</p> <p>Compresas son empleadas tradicionalmente para el tratamiento de hemorroides, como febrífugo y cicatrizante.</p>	<p>Infusión: Para el malestar de gripa, dengue y dolor de huesos. Se utiliza también para el dolor de estómago y dolor de cabeza.</p> <p>Decocción: Lavar con esta agua la colita de los niños sirve para la pañalitis.</p> <p>Emplastos: para la artritis crónica.</p> <p>Hay quienes afirman que “sirve para todo”.</p>

ROMERO *Rosmarinus officinalis*

USOS TÍPICOS	USOS TRADICIONALES
<p>Infusión: Combate infecciones estomacales, hígado, pulmón, riñones y corazón. Cura dolores menstruales, falta de apetito, debilidad nerviosa y elimina el colesterol. Lavar la cara con esta agua combate el acné Enjuagar la boca con esta infusión sirve para el mal aliento, las aftas. y heridas</p> <p>Extracto: Inhibe el daño causado por radiaciones ultravioletas y desinflama.</p> <p>Vapor o Vaho: Sirve contra la gripe por la vitamina C que contiene. Disminuye la duración de migrañas o jaquecas fuertes y levanta el ánimo nuevamente</p> <p>Uso directo en polvo o en hojas Aromatiza y realza el sabor de carnes, pescados y legumbres.</p>	<p>En Infusión: Sus flores para dar sueño Sirve para el dolor de cabeza o de estómago. Realizar baños para el reumatismo</p> <p>Agregar directamente al shampoo: para aumentar el crecimiento del cabello.</p> <p>Decocción: lavar el cabello para embellecerlo Realizar baños vaginales para el útero inflamado y flujo. Ayuda a mejorar la suerte</p> <p>Masticar las hojas de esta planta para fortalecer los dientes o cuando duelen</p>

SÁBILA *Aloe vera*

USOS TÍPICOS	USOS TRADICIONALES
<p>Uso local o aplicación directa: aplicar gel de sábila dando un suave masaje, para las partes del cuerpo que tienden a secarse y a agrietarse con mayor facilidad, como por ejemplo los talones, las rodillas y los codos.</p> <p>Sirve para retirar el maquillaje de ojos, labios y de todo el rostro y cuello.</p>	<p>Emplasto: el gel o cristal de sábila sirve para sanar quemaduras y cicatrizar heridas, combatir los hongos, sanar ampollas y la Irritación causada por pañales.</p> <p>Sirve para calmar las picaduras de mosquitos</p> <p>Aplicar el cristal en el cuero cabelludo previene y elimina la caspa, también fortalece y da brillo al cabello.</p>

Nota: Este formato fue tomado de una de las convocatorias de Colciencias y adaptado de acuerdo a las necesidades del contexto. Los derechos de su uso pertenecen a dicha entidad.



Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	8 de 9

Aplicado con regularidad, evita la aparición de arrugas y elimina o difumina las ya existentes.
Cura la dermatitis y previene las estrías.
Combate las irritaciones cutáneas.
Elimina las manchas de la piel, especialmente las causadas por el sol

Ingesta directa: sirve para el estreñimiento y las úlceras.

Masticar un trozo del gel todos los días ayuda a combatir el sarro y a blanquear los dientes.

Cartilla Botánica Medicinal



CONTENIDO

Usos de las plantas medicinales	Pág.	Plantas medicinales	Pág.
Aceite	3	Albahaca	8
Cataplasma	3	Caléndula	9
Crema	4	Coca	10
Decocción	4	Diente de León	11
Emplasto	5	Llantén	12
Esencia	5	Manzanilla	13
Infusión	6	Orégano	14
Jarabe	6	Pronto Alivio	15
Polvo	7	Romero	16
Tintura	7	Sábila	17
Zumo	7		

Salidas de campo y experimentación





Socialización de resultados



Nota: Este formato fue tomado de una de las convocatorias de Colciencias y adaptado de acuerdo a las necesidades del contexto. Los derechos de su uso pertenecen a dicha entidad.