

ARTÍCULOS DE REFLEXIÓN

CUIDADOS DE LA SALUD EN  
MUJERES TORTILLERAS DE CAJETE.  
HEREDAD DE UN OFICIO

Edgar Alfonso Castro Franco\*, Julián Eduardo Molano Rodríguez\*\*  
Oscar Eduardo Muñoz Muñoz\*\*\*

RESUMEN

*El proceso de elaboración de las tortillas ha sido, es y será, un referente de identidad sociocultural para los habitantes del corregimiento de Cajete, en especial de sus mujeres, que trasciende de generación en generación: de abuelas a hijas y de hijas a nietas. **Objetivo:** Identificar las creencias, prácticas y actitudes en torno al cuidado de la salud, de las mujeres que trabajan en la elaboración de tortillas, en el corregimiento de Cajete, Popayán-Colombia. **Método:** Se realizó un estudio cualitativo etnográfico con 21 mujeres que se dedican a la elaboración de la tortilla del corregimiento de Cajete. **Resultados:** La concepción que las mujeres elaboradoras de tortilla tienen acerca de salud y enfermedad no se reduce a un concepto fisiológico si no que por el contrario lo amplían a factores emocionales y espirituales; que van dirigidos principalmente a suplir dolencias ocasionadas por su oficio como tortilleras, igualmente todas sus acciones de autocuidado han sido aprendidas de sus antecesoras y están dirigidas hacia su oficio. Carecen de programas de capacitación, hábitos de vida saludable, situándolas como una población vulnerable.*

**Palabras clave:** Autocuidado, salud, enfermedad, oficio, mujer.

ABSTRACT

*The process of preparation of Las tortillas has been, is and will be a relative point of socio-cultural identity for the inhabitants of El Corregimiento De Cajete, especially of its women, which is handed down from generation to generation:*

Recibido para evaluación: julio 3 de 2007. Aprobado para publicación: enero 30 de 2008

\* Profesor Asistente Departamento de Antropología y Enfermería, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad del Cauca, Colombia

\*\* Estudiante, Departamento de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Cauca

\*\*\* Estudiante, Departamento de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Cauca

Correspondencia: ecfgaerd@yahoo.com

from grandmothers to daughters and from daughters to granddaughters. **Objective:** To identify the beliefs, the practices and the attitudes with regard to the health cares of the women who make tortillas in El Corregimiento de Cajete, Popayán – Colombia. **Method:** It was carried out a qualitative ethnographic study with 21 women who work as Tortilleras in El Corregimiento de Cajete. **Results:** The conception that women who make tortillas have about health and illness is not only reduce to a physiological concept, but also they expand it to spiritual and emotional fields, which are mainly aimed at treating health complaints caused in their trade as tortilleras, in the same way, all their self-care actions have been learnt from their ancestors and its purpose is focused on that kind of job. They lack of training programs and healthy life habits, what places them as a vulnerable population.

**Key words:** self-care, health, illness, trade (job), women.

## INTRODUCCIÓN

Cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones naturales indispensables para la vida de las personas y la sociedad, en tanto son inherentes a la supervivencia de todo ser vivo. El cuidarse contribuye a promover y desarrollar aquello que hace vivir a las personas y a los grupos. Es así como cuidar representa un conjunto de actos de vida que tiene por objetivo hacer que ésta se mantenga, continúe y se desarrolle(1).

Toda creencia se desarrolla, transmite y mantiene a través de la experiencia del grupo social que la practica. Las que se relacionan con la salud y con la enfermedad están bien arraigadas en el entorno cultural. Hay costumbres y creencias que se consideran erradas desde la perspectiva de la medicina científica, aunque sean lógicas y útiles en la vida cotidiana de las personas que las sostienen.

El oficio como Tortillera influye en las creencias prácticas y actitudes de estas mujeres, de ahí se derivan todas las actividades de auto cuidado, acciones aprendidas en el quehacer diario, enseñanzas impartidas por sus antecesores, legados que han resistido al cambio y que se enfocan de manera exclusiva a los cuidados, antes durante y después de la elaboración de la tortilla. Las actividades lúdicas y recreativas que permitan ejercitar el cuerpo y a la vez compartir momentos con la familia y amigos se han visto desplazadas. Igualmente cabe resaltar la carencia de intervención por parte de instituciones de salud en este lugar; convirtiendo a las tortilleras en una población vulnerable que reclama la unión de esfuerzos y aplicación de estrategias por parte de las entidades de salud municipal y departamental en pro de generar mejores condiciones de vida a nivel grupal e individual, para ello es necesario tener en cuenta el entorno donde laboran, las características del grupo poblacional en aspectos socioeconómicos y

demográficos, los diferentes estilos de vida y sus saberes relacionados con la salud.

El estudio se realizó a través de un método cualitativo etnográfico, con el objetivo de conocer, describir las creencias, actitudes y prácticas en torno al cuidado de la salud en las mujeres tortilleras del corregimiento de Cajete, Popayán. Para el análisis de la información cualitativa se elaboraron matrices ordenadas por categorías y subcategorías, la información cuantitativa que corresponde a las características sociodemográficas fue tabulada y registrada en tablas con el fin de obtener datos más consolidados. El estudio se adscribe a la propuesta teórica transcultural de Madeleine Leninger(2) la cual aplica los conocimientos culturales como base para el fortalecimiento de intervenciones en salud, igualmente permite priorizar los cuidados en base al conocimiento de cada individuo con relación a sus creencias prácticas y costumbres enfocando el auto cuidado a la realidad cultural de cada población en este caso las mujeres Tortilleras de Cajete.

## MÉTODO

Se aplicó el método cualitativo etnográfico, abordado a partir de las siguientes técnicas:

Entrevista Semiestructurada: la cual permitió obtener una información sobre características poblacionales y del oficio cotidiano de la mujer Tortillera.

Observación participante de los investigadores: donde se observó y se entrevistó a la población sujeto de estudio en sus diferentes sitios de trabajo, logrando una aproximación a la vida cotidiana de la mujer tortillera.

1 COLLIERE MF. Promover la vida. Madrid: Interamericana; 1993:385.

2 CASTRILLÓN, Maria Consuelo. La dimensión social de la práctica de la enfermería. Editorial Universidad de Antioquia, 1997: 47-49

Diario de campo: donde se registraron apuntes de diferente orden, producto del proceso de interacción.

Entrevistas abiertas: conversaciones en distintos lugares, en tiempos diferentes que permitieron conocer la estructura sociocultural del grupo y en particular lo referente al cuidado de su salud.

Población y muestra. La investigación se realizó en el corregimiento de Cajete, que se encuentra ubicado al Sur Occidente del Municipio de Popayán, en el departamento del Cauca, Colombia, comprende las veredas: la Mulata, Santa Ana y El Charco. Participaron del estudio 21 mujeres tortilleras que fueron contactadas en su sitio de trabajo y/o residencia, previo consentimiento informado.

## RESULTADOS

El corregimiento de Cajete se encuentra localizado en la parte sur occidental a 10 Km. del sector histórico de Popayán; sus límites son: por el norte con el corregimiento de Julumito, por el oriente con el perímetro urbano de Popayán y Vereda de Torres, por el sur con el corregimiento de Figueroa y el occidente con el corregimiento de El Charco. (Inst. Agustín Codazzi 2005)

Cajete tiene una altitud promedio de 1.737 mts sobre el nivel del mar, su clima es templado, es bañada por el río Cauca y quebradas como la Mulata y la Laja. (Cartografía Agustín Codazzi 2005).

### Proceso de elaboración de la tortilla

El primer paso de elaboración de la tortilla inicia con el lavado del maíz, previamente puesto en remojo por 7 días, labor que se realiza en una paila con agua, donde a mano se retiran todo tipo de impurezas, después de lavado es llevado al molino (construido en casa, compuesto por un motor de energía y una maquina manual para moler adaptada a una polea) para este proceso no existe ningún tipo de cuidado constituyéndose en un peligro ya que algunas de estas mujeres han tenido accidentes con este tipo de instrumentos caseros, llegando a presentarse amputaciones de alguno de sus dedos.

Se continúa con la cocción, para ello se vierte el maíz ya molido con agua, en una paila que reposa en una caldera, teniendo que ser agitado por 35 minutos aproximadamente con una especie de paleta de madera "cagüinga", hasta que el maíz tome consistencia sólida, posteriormente con la masa caliente se procede a la elaboración manual de las

tortillas. Ya fabricadas se van almacenando en mesones, este proceso se realiza de 4 a 6 veces al día según la cantidad de maíz que se desee preparar. Al día siguiente el horno de leña es prendido desde la tres de la mañana. Se continúa con el horneado del producto anteriormente almacenado, se tiene que esperar que la tortilla tome color para decir que ha llegado a su punto, por lo general el horneado es realizado por los hombres, aunque no en todos los casos. Las tortillas ya preparadas son puestas a enfriar y empacadas para su posterior comercialización que regularmente se realiza por sus propias fabricantes en las diferentes plazas de mercado de Popayán, Piendamó y Timbío.

### Heredad de un oficio

El proceso de la elaboración de la tortilla, ha sido y será un referente de identidad histórica y cultural de esta región, son 130 años de tradición que perdura hoy con igual fuerza que ayer. Este oficio con las características que presenta Cajete es único en el Cauca y Colombia, este rol ha trascendido de generación en generación ha ido pasando de madres a hijas y de abuelas a nietas; ellas han aprendido desde niñas, se han criado y se han educado en torno a las tortillas: Al respecto refieren "*Aprendí de mi madre*" "*Aprendí de niña haciendo tortillas de barro y luego con masa que sobraba*" "*Aprendí de mis padres que se dedicaban a este oficio*". (*Informante cultural Cajete 2005*). Ellas consideran el oficio como un legado que heredaron de sus padres y que nunca piensan abandonar sean cual sean las circunstancias contrarias que se presenten.

Las mujeres que trajeron este oficio a Cajete fueron: Doña Matilde Mauna, Odulia Campo, Faustina Campo, Ernestina Campo y Rosa Campo, todas ellas ya fallecidas y a las cuales le deben todo el conocimiento que poseen actualmente las Tortilleras. Esta labor se ha convertido en una de las principales fuentes de ingreso económico para los hogares de Cajete, el Charco la Mulata y Santa Ana, y en un estilo de vida que ha perdurado por siempre en estas mujeres y del cual viven muy agradecidas pues según ellas "no hay día en el que no vendan".

Debe resaltarse igualmente la labor del hombre en este oficio, el cual por sus características físicas desempeña funciones relacionadas con un trabajo pesado, tales como la recolección de la leña, el cargar objetos pesados, etc.; pero algo que se tiene bien claro en este oficio es que la elaboración en si de la tortilla, incluyendo el manejo del maíz, es una labor exclusiva de las mujeres, ya que ellas son las conocedoras del proceso, las que con su vasta experiencia han conocido el tratamiento que debe llevar el maíz para que el resultado final que es la Tortilla y en menor proporción la carantanta; sean productos

de calidad. Son ellas las que llevan esa magia en las manos, que sin el uso de utensilios como moldes, elaboran miles de tortillas y todas ellas de perfección única. Es por esto que el proceso de elaboración de la tortilla se debe considerar en el contexto de la sociedad como un arte; que se puede comparar con la obra de arte de un escultor, ya que lleva en si la misma creatividad, dedicación, esfuerzo e inspiración; es algo que sale del alma para convertirse en materia.

### Beneficios

Dentro de los múltiples beneficios que les ha traído esta actividad se puede destacar el económico, el cual les ha permitido suplir necesidades básicas como son, la educación de sus hijos, la adquisición y mejoramiento de sus viviendas, además de proporcionar empleo a otros miembros de la comunidad como horneros y vendedores, aportando de manera indirecta a la economía de la región. Al respecto refieren: *“Con este trabajo ayudo a mi familia y le doy el estudio a los niños, con esto sustentamos la casa, de esto se vive, con este oficio he conseguido lo que tengo, Me da la comida”*

Otro referente del beneficio es el desarrollo personal, que fortalece una identidad cultural, que ha perdurado por muchas generaciones, proporcionándole a este oficio arduo y exigente, un reconocimiento de superación comunitaria en cabeza de las mujeres, en tal sentido esta actividad es para ellas fuente de bienestar y felicidad. Al respecto refieren: *“Nos acostumbramos a trabajar así, a uno esto le hace falta por eso estoy bien. Si uno no trabaja en esto hasta se enferma, el trabajo me mantiene bien” (Informante cultural Cajete 2005).*

### Efectos negativos

A este oficio se le atribuye la causa de muchas de las dolencias que padecen algunas de estas mujeres, que ellas asocian a:

- Largas y agotadoras jornadas de trabajo en donde se mantiene una posición de pie.
- Es extrema la utilización de las manos en la elaboración de las tortillas.
- Existe desequilibrio entre lo frío y lo caliente.
- Malos hábitos alimenticios y ayuno prolongado durante las jornadas de trabajo.
- La responsabilidad de ser amas de casa, jefes de hogar, hacedoras y comercializadoras de las tortillas.

- Déficit de sueño y ausencia de espacios de recreación.

Se evidencia la necesidad de implementar acciones de salud ocupacional ya que las dolencias que ellas en su mayoría poseen son de este tipo; predomina el padecimiento de: varices, dolores osteomusculares de extremidades superiores e inferiores, cuello y espalda, gastritis, artritis y deformidad de las manos.

## LA SALUD

### Importancia de tener buena salud

La investigación transcultural muestra que las percepciones de buena y mala salud, junto con las amenazas y problemas de salud están culturalmente construidos. Grupos étnicos y culturas diferentes reconocen diferentes dolencias, síntomas y causas y han desarrollado sistemas y estrategias de tratamiento (Kottak 2002).

La concepción de salud o *“buena salud”* en las mujeres elaboradoras de tortillas del corregimiento de Cajete se ajusta a una visión integral de salud en lo que a su cultura se refiere; donde el bienestar en salud depende de aquello que ellas expresan reiteradamente como *“sentirse bien o estar alentada”*, que connotan como *“Estar bien para poder trabajar”* o *“tener aliento para poder hacer el oficio”*, definiciones que giran consecutivamente en torno a su oficio y donde se ilustra la importancia de su profesión en su vida, esto se corrobora cuando expresan que salud es *“tener movimiento de las manos”*, en tal sentido se denota a las manos como la principal herramienta para la elaboración de la tortilla y si estas se encuentran enfermas no se puede trabajar y por ende no se puede subsistir, en tanto esta actividad es la fuente principal generadora de ingresos en la mayoría de hogares.

En ellas la percepción de salud no se reduce a un concepto fisiológico si no que lo amplían a factores emocionales y socioculturales, es decir hay una tendencia a ver la salud como algo integral, al respecto expresan *“Es una gran felicidad estar uno “alentado”, uno quisiera que no le doliera ni una uña” (Informante cultural Cajete 2005)*, concepto que permite dilucidar la relación que según ellas se tiene de la salud con las emociones y en este caso con la felicidad.

### Aspectos preventivos

La prevención debe ir encaminada a evitar enferme-

dades que pongan en riesgo la salud de la persona, son medidas que se adoptan a lo largo de la vida desde la cuna hasta la tumba para combatir los males que puede traer el oficio; no es solamente tener un cuerpo orgánico funcionando ya que el mismo se encuentra en relación con otros factores que influyen para que ese bienestar sea permanente; complementado con una serie de prácticas coadyuvantes como tener hábitos higiénicos adecuados, hacer ejercicio como por ejemplo caminar, estar contento, tener apetito, entre otros.

En estas mujeres la estrategia de prevención se orienta en gran medida por prácticas cotidianas, otras aprendidas y motivadas por su oficio. Un modo de prevenir la enfermedad es *“comer bien y dormir bien”*, dado que las jornadas de trabajo son muy extenuantes. Saben que la calidad de la salud depende de las actitudes que ellas asuman frente al devenir de la vida. Procuran cambiar hábitos que ellas ven contraproducentes; están por ejemplo los hábitos alimenticios que entienden han sido perjudiciales, ya que tienen un alto componente bien sea de grasa o harinas; ellas han aprendido que los alimentos deben ser balanceados *“arrocito y sopa al almuerzo”, “cafecito y arepa al desayuno y entre día”*, con relación a su oficio la prevención va encaminada principalmente a *“no hacer disparates”* que pueden traer enfermedades. El principal cuidado según ellas es el *“cuidarse de los calores”*. Cuando se refieren al calor que implica el proceso de horneado de las tortillas dicen *“Cuando uno horna debe cuidarse y no mojarse”*, consideran a este momento en la elaboración de la tortilla como el más dañino ya que puede traer muchas enfermedades como dolores en las articulaciones de las manos y problemas de visión, al respecto refieren: *“Cuando horneo dejo pasar un día sin bañarme y al día siguiente lo hago con agua tibia.” “No hay que mojarse acalorada” “Cuidarse del sereno después de terminar el oficio” “Bañarse con naranjo y limoncillo para poder trabajar en el horno”, “Trato de descansar y dormir bien cuando puedo” (Informante de campo Cajete 2005)*. El equilibrio entre la salud y la enfermedad depende en gran medida al equilibrio entre lo frío y lo caliente. Foster (1980) expresa: *“un cuerpo saludable es aquel en el que hay una distribución uniforme del calor, el organismo humano está amenazado cuando el equilibrio que indica salud se encuentra alterado por la excesiva concentración del calor en una de las partes del cuerpo, y también está en peligro por la pérdida de calor, cuando una parte del cuerpo se ve invadida por el frío”*.

Frente a la medicina facultativa destacan la importancia de una consulta constante y oportuna la cual les evita enfermarse irremediablemente, aunque no se ha perdido la tradición de acudir como primera opción a la medicina tradicional,

sustentada en remedios caseros como las “agüitas” de diferentes plantas.

Consultan a los médicos en casos de hipertensión arterial, diabetes e hipertiroidismo, males no tan comunes en la región pero que imponen un cuidado y un tratamiento especial.

Cabe resaltar que estas mujeres han generado actitudes y aptitudes en pro de una mejor calidad de vida, saben que la buena salud depende de varios factores y hacia esos referentes apuntan sus respuestas, son conscientes de que así como el entorno y el oficio generan las dificultades y las contradicciones que las afectan, el mismo entorno da las posibilidades y soluciones. Hablan de que sería muy bueno que las instituciones de capacitación en salud se hicieran presentes en este corregimiento proporcionando herramientas para mejorar sus estilos de vida en pro de una mejor su calidad y esperanza de vida, están totalmente dispuestas a compartir sus saberes y a recibir educación.

#### Referentes sagrados asociados a la salud

Las creencias religiosas son una base fundamental en lo que a salud se refiere, sobre todo en comunidades campesinas, donde lo popular y/o tradicional ha perdurado hasta la actualidad. Para las mujeres elaboradoras de la tortilla la imagería católica es de suma importancia, pues ellas expresan *“me encomiendo a Dios y a todos los santos para que me den buena salud”*, existen un gran número de referentes sagrados a los cuales se les rinde veneración y fe, y se les atribuye múltiples favores divinos que se han dado en el lugar, se tiene *“a San Gregorio que es el curandero de la región”* al cual se le rinden reverencia a través de rituales en los momentos de enfermedad; según los pobladores *“se debe hacer un altar con flores blancas y una oración con mucha fe y devoción”*, *“al Santo Ecce Homo”* que es el patrono de la región pues según historias de los pobladores más antiguos, su imagen salió ileso del terremoto en el año de 1983, donde la gran mayoría de las casas fueron arrasadas, incluyendo la iglesia donde este yacía, a él se le ofrenda cada primero de septiembre con actos religiosos como novenas, eucaristías y procesiones que se caracterizan por la participación de hombres muy elegantes como cargueros, los cuales van acompañados de mujeres que alumbran durante todo su recorrido. Se concluye la festividad religiosa con actos de diversión como festivales y castillos en las cuales participa toda la comunidad, igualmente se encuentra *“La Virgen de Santa Ana”* patrona del corregimiento a la cual se le conmemora el ocho de diciembre, con actos religiosos y la veneración de su imagen con flores, velas y faroles. El

*“Señor de los Milagros, la virgen del Perpetuo Socorro, La Virgen del Carmen, La Virgen de las Lajas, y el Sagrado Corazón”*, Son símbolos que aunque no son propios del corregimiento, se les tiene devoción y se les atribuye poder de curación.

## LA ENFERMEDAD

En todas las sociedades humanas y en todos los tiempos y lugares, las enfermedades han generado alguna forma de respuesta dirigida a interpretar, controlar, prevenir, tratar o reparar el daño, la lesión, la enfermedad o la muerte (Pedersen 1991).

La dicotomía salud enfermedad es una constantes, ya que siempre que se habla de salud debe pensarse en enfermedad. El tipo de respuestas expresadas por las mujeres elaboradoras de tortilla se vuelven cotidianas y se connotan dentro de una visión amplia y/o integral por un lado como una disfunción biológica. Para ellas estar enferma es *“sentir dolencias”*, *“estar mal”*, *“es un problema”*, *“es lo ultimo, lo peor”* *“no poder trabajar*, y por otro lado se integran también factores emocionales, como la tristeza, la preocupación, la intranquilidad; agentes que indirectamente se asocian a las dolencias anteriormente mencionadas, para ellas la enfermedad esta asociada a *“sentir una gran tristeza”*, *“es como una tortura”* *“es estar acomplejado”*, *“uno se siente angustiado y preocupado”*, *“es estar horrible, no poder hacer nada”*; es decir la descompensación es física y emocional, generando incapacidad para moverse y trabajar.

### Síntomas de la enfermedad

Existen enfermedades y dolencias propias de la región y relativamente específicas de las Tortilleras, que regularmente están asociadas a su oficio. Los malestares que mas aquejan a esta población son los dolores de cabeza, músculos y estómago, que generalmente tienen algún grado de relación con la elaboración de la tortilla. Las mujeres afirman que cuando se exponen demasiado tiempo al calor, ya sea por estar homeando o por estar cerca de la paila y salen al sereno, han sufrido fuertes dolores de cabeza que por lo general lo calman comprando pastillas como Advil® y Dolex® en las tiendas cercanas a su residencia. Por lo general las jornadas de trabajo son largas y extenuantes, y permanecen de pie todo el día y sin descansar. Afirman ellas, que hay días en los que no almuerzan o lo hacen en horas que no corresponden, lo que ha contribuido a que sufran de gastritis. La mayoría de estos padecimientos se han pasado por alto con la disculpa de que el trabajo es una necesidad,

además de que se ha convertido en su forma de vida; es aquí donde se necesita de la intervención de instituciones que orienten hacia hábitos saludables, y que a la vez no interrumpen su labor como Tortilleras.

## ACTITUDES Y PRÁCTICAS FRENTE A LA ENFERMEDAD

Con frecuencia se ha ratificado que las acciones del sector salud en nuestro país han privilegiado el aspecto de los servicios orientados a la curación de la enfermedad, colocando al margen, de manera simultánea y progresiva aquellas acciones conducentes a evitar la ocurrencia de ésta y al mejoramiento de las acciones en salud; es necesario implementar un verdadero proceso que promueva cambios de conceptos, comportamientos y actitudes frente a esta y el refuerzo de conductas positivas, lo que implica un trabajo compartido que facilite al personal de salud y la comunidad, la identificación, el análisis de los problemas, la búsqueda de soluciones de acuerdo con el contexto social y cultural; por eso no es extraño el fracaso de muchos programas regionales y nacionales de “salud comunitaria”, dado que la mayoría de ellos se planifican en los escritorios de las instituciones sin tomar en cuenta la comunidad.

La enfermedad además de alterar el desarrollo físico, psicológico y social, abarca dimensiones contextuales y culturales, que desencadenan un sinnúmero de comportamientos alrededor de esta. Las actuaciones de las mujeres “Tortilleras” frente a las afecciones no legitiman como único recurso la medicina facultativa, a pesar de que sea esta quien suple en primera instancia o en última instancia los déficit de salud; se adopta permanentemente la medicina tradicional que sustentan con el uso regular de plantas medicinales, las cuales ayudan en dolencias menores. En esta población se desencadenan sentimientos de solidaridad o unidad de grupo, como una expresión de comunidad. Enfermar en su concepción es sinónimo de deterioro físico, el cual no les permite trabajar y satisfacer las necesidades básicas *“por eso la salud es un tesoro preciado al que hay que cuidar.”* (Informante cultural Cajete 2005). Conocer las causas y disarmonias que ellas atribuyen a las enfermedades, no sólo permite incorporar una visión más amplia, sino también validar las actitudes y las prácticas de una cultura en el proceso de sanación o recuperación del individuo.

### Actitud frente a lo facultativo

Las mujeres Tortilleras perciben sus vivencias sobre la enfermedad y los procesos asistenciales no como una ex-

perencia colectiva, sino como una experiencia individual, en la que las responsabilidades de estas se delegan en las instituciones que atienden la salud; dependen altamente del conocimiento científico y los medios terapéuticos disponibles, ya que muchas de ellas utilizan la medicina facultativa como único y/o último recurso y se acude a la misma cuando ya se han utilizado tratamientos tradicionales para las dolencias, al respecto refieren: *“tomo aguas aromáticas y sino acudo donde un yerbatero y luego al médico, si la enfermedad no es grave tomo remedios caseros.”* (Informante cultural Cajete 2005).

#### Utilización de plantas medicinales

Se concibe que la aplicación de la medicina tradicional debe ser considerada por todos como una fuente alternativa para procurar la salud; es por esto que la utilización regular de plantas medicinales por las mujeres hacedoras de tortillas, ha permitido mantener una interacción directa de la medicina tradicional en el manejo de las dolencias menores, las cuales no requieren la visita al médico, obteniendo excelentes resultados, lo que representa un recurso válido y un mecanismo de resolución que ofrece la cultura a los múltiples problemas de salud que éstas y la mayoría de las comunidades tienen.

Entre las diferentes formas de preparación y uso de las plantas medicinales propuestas por las mujeres tortilleras de Cajete, están:

#### Para el Sistema digestivo:

- Agua de Apio preparado en infusión o en aromática para el dolor de estómago varias veces en el día.
- Agua de manzanilla preparada en infusión o en aromática para el dolor de estómago.
- Agua de paico en infusión y se toma varias veces en el día para el cólico de amebas.
- Agua de mejorana preparada en infusión, se toma varias veces al día para el dolor de estómago.

#### Para el aparato reproductor:

- Tomar varias veces al día el agua de ruda preparada en infusión si tiene cólico menstrual.
- Tomar el agua de hojas de romero hervida para la hemorragia vaginal.
- Tomar varias veces al día el agua de ruda con miel de abeja preparada en infusión para el cólico menstrual.

#### Para sistema cardiovascular:

- Tomar las aguas de toronjil y altamiza preparadas en infusión. Varios vasos al día para la presión alta.
- Tomar jugo de maracuyá todos los días en ayunas para la presión alta.

- Comer mandarinas o prepara la cáscara en infusión y tomar durante todo el día para la presión alta.

#### Para el sistema respiratorio:

- Se toma el agua de sábila tibia varias veces al día, para los bronquios.
- El agua de panela con hojas de limoncillo hervidas se toma varias veces en el día para la gripa.
- Agua de cebolleta hervida se le agrega miel de abeja se toma en ayunas y al acostarse para los bronquios.
- El jugo de limón con sábila para la gripa.
- El agua de hierba-mora se toma varias veces en el día para la tos

#### Para el sistema endocrino e inmunológico:

- Preparar el agua de insulina en ayunas y durante el día varios vasos para bajar el azúcar.
- El agua de perejil se toma todos los días en ayunas para bajar el azúcar.
- El agua de descanse, cebada y linaza para bajar la fiebre se esta tomando el agua.

#### Para el sistema nervioso:

- El agua de toronjil o en aromática se toma para la ansiedad y los nervios.
- El agua de cedrón preparada en infusión para la ansiedad y para dormir.
- El agua de valeriana para dormir y para los nervios

#### La solidaridad entre los pobladores

En la actuación de las mujeres hacedoras de tortillas y la comunidad de Cajete, se expresa un alto grado de integración, estabilidad y valores de solidaridad; el ayudar desinteresadamente en los momentos de necesidad son sus cualidades más evidentes. Al respecto refieren: *“hay que ayudar a la gente pobre y acompañar en el dolor en la enfermedad y la muerte”*

En Cajete se ha fortalecido un vínculo entre sus habitantes y la elaboración de la tortilla; es su común denominador, facilitando la mutua ayuda entre los distintos pobladores. En este corregimiento se da una interacción constante entre sus habitantes, que contribuye a fortalecer la amistad entre estos y solidifica las acciones encaminadas a suplir y enfrentar la enfermedad, la pérdida de un ser querido o la extrema pobreza. Al respecto refieren: *“nos acompañamos por la amistad. Nosotras somos bien unidas, nos acompañamos por que somos vecinos, nos acompañamos por tradición, en los pueblos es así, somos muy unidas cuando alguien está enfermo, nos acompañamos por que algún día nos ha de tocar y se siente dolor”* (Informante cultural Cajete 2005)

En ese orden de ideas, se puede plantear que la enfermedad y la salud son referentes privilegiados dentro de su cultura, el enfermar es sinónimo de necesidad, y es aquí en donde la comunidad de forma desinteresada expresa su solidaridad. Los fuertes vínculos de amistad entre los pobladores de Cajete han hecho de este lugar un sitio ameno y armónico, en donde existe todavía el respeto de unos a otros. A pesar de que muchas familias se dedican a la elaboración de tortilla no existen conflictos relacionados con este oficio, por el contrario se presenta apoyo y mutua ayuda, de ahí que esta labor se haya mantenido y trascendido hasta la actualidad.

## EL AUTOCUIDADO

Las mujeres hacedoras de tortillas conservan prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, las amistades y su diario vivir; al respecto expresan: *“caminar, comer poca grasa, montar bicicleta, no aguantar hambre, comer sin azúcar y sin sal son practicas sanas que deben darse a diario”* (informante cultural Cajete 2005)

La organización de hábitos propios y las prácticas interpersonales se conservan en ellas a pesar de los cambios adquiridos a través del tiempo. La salud y su cuidado se connotan como una virtud; existe la idea de que su grupo social tiene como fin conservar la salud y prevenir la enfermedad en búsqueda de un alto desarrollo físico: al respecto refieren *“me cuido para tener buena salud y así poder trabajar”*. (Informante cultural Cajete 2005). El trabajo les ha permitido mantener un aporte productivo importante para la región, les proporciona beneficios económicos y parte del desarrollo personal como complemento de vida. Existen falencias porque la salud comprende más aspectos y se hace necesario implementar en la población tortillera prácticas no solamente para el mantenimiento de la salud física sino tener presente aspectos psicológicos, sociales, recreativos y de salud en general; los cuales son deficientes. La necesidad de implementar en ellas estilos de vida saludables hasta conseguir una integralidad, crea la necesidad de buscar espacios de reflexión y discusión acerca de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones de la vida y la salud con lo cual se han identificado, prácticas de autocuidado favorables y desfavorables; en tal sentido se puede promover mediante un proceso educativo de reflexión-acción; un regreso a la práctica para transformarla dentro del marco del desarrollo humano.

### Actitudes frente al autocuidado

Las actitudes en su mayoría son mediadas por la voluntad, por actos deliberados que practican estas mujeres de forma

inconsciente, acciones que se han transformado en parte de su rutina, por ello deben fortalecerse las prácticas de salud que ellas desarrollan, generando un conocimiento de las realidades que permita implementar acciones pertinentes, las que por la naturaleza del proceso sean de mayor impacto y trascendencia.

Los comportamientos están fuertemente enraizados en un sistema de creencias y tradiciones culturales, razón por la cual estas personas no reemplazan fácilmente creencias ya arraigadas por nuevos conocimientos, esto se debe a que las estructuras que guían sus comportamientos suelen ser muy complejas o como en toda sociedad se resisten al cambio. Es así como las conductas en salud están manejadas por los conocimientos acumulados y las representaciones sociales de las cuales hacen parte las conductas y los mitos construidos alrededor del cuidado de la salud.

Evitar el desequilibrio entre lo **frío-caliente** y generar mecanismos para **el descanso** son las principales actitudes para el autocuidado que la mayoría de ellas tienen y en las cuales han enfocado comportamientos arraigados sobre el tema, convirtiéndose esto en requisito necesario para poder tener buena salud, el cual se ha construido como una tradición. Al respecto refieren lo siguiente: *“procuramos no mojarnos cuando estamos acaloradas trabajando en el horno o cuando manipulamos masa caliente, tratamos de descansar y dormir bien cuando podemos”* (información de campo Cajete 2005).

### Acciones que promueven el autocuidado

En la práctica, la mayoría de las instituciones que trabajan en el municipio de Popayán, no cuentan con programas de salud integral y carecen de personal capacitado para brindar educación sobre como ejercer el autocuidado integral.

La promoción del autocuidado es una estrategia necesaria para la búsqueda del bienestar integral en la vida cotidiana y el desarrollo humano. Por tanto, el autocuidado es una práctica que involucra líneas de crecimiento en las que toda persona debe trabajar cotidianamente para tener un desarrollo armónico y equilibrado. Estas líneas de crecimiento que propician un desarrollo integral se relacionan con la dimensión emocional, física, estética, intelectual y trascendental del ser, a través del desarrollo de las habilidades afectivas, cognoscitivas y sociales. Conocer estas acciones, sus dificultades, sus logros, permitirá dar cuenta de qué es realmente importante para que estas personas puedan desarrollarse y construir sus propias formas de pensamiento y acciones encaminadas a efectuar hábitos de vida saludable. Tienen en cuenta la alimentación balanceada, a lo cual ellas

refieren **“hay que comer verduras, tomar vitaminas, no comer harinas y comer poca grasa.”**

Relacionan el deporte con las extenuantes caminatas que deben realizar cuando salen a comercializar las tortillas. Encaminan las acciones de autocuidado en la búsqueda y desarrollo de otras actividades como la recreación y la interrelación personal, que expresan de la siguiente manera: **“caminar, bailar, conversar con los amigos, trabajar, compartir con la familia, visitar a los hijos, ir a paseos con la familia ir a la misa, a las novenas, cantar silbar y ver jugar fútbol son nuestra distracción”**.

### Prácticas seculares

Teniendo en cuenta que la diversión es un mecanismo importante que permite al cuerpo liberarse de sentimientos negativos como el estrés y la tensión, el hombre en toda su historia ha buscado elementos que le han permitido canalizar todos estos aspectos nocivos de una manera sana y le han facilitado la interacción con los demás y consigo mismo.

En el caso de los pobladores del corregimiento de Cajete, existen diferentes formas de esparcimiento y diversión. Se tienen los festivales como expresión de alegría, los partidos de fútbol; todas estas actividades encaminadas en su mayoría a apoyar acciones que van en beneficio de la comunidad, tales como: los regalos del niño Dios, conmemoración de la fiesta de algún santo, arreglos del salón comunal o para ayudar a alguien que necesita algún apoyo económico por efectos de calamidad doméstica.

Las fiestas se realizan en sitios como el salón comunal. En casetas populares como **“La Española”** sitios de esparcimiento y diversión, en donde se reúne la mayor parte de los pobladores del corregimiento **“a bailar y a tomarse unos guaros”**.

Todas estas actividades se realizan los domingos y días festivos, buscando canalizar el agotamiento y el cansancio físico relacionado con las largas y extenuantes jornadas de trabajo. Es de tener en cuenta que estas prácticas benefician de forma parcial la salud de las mujeres tortilleras, debido a que se realizan de forma esporádica. Lo que se debe buscar con las actividades lúdicas en estos grupos poblacionales, es poder brindar una recreación integral en donde no sólo se enriquezca el estado anímico y emocional, sino que se ejerciten a la par ciertas funciones fisiológicas del cuerpo humano que de no ser tratadas pueden conllevar a una enfermedad.

Igualmente se conoció que muchas de estas mujeres asocian la recreación con el consumo de bebidas alcohólicas y el baile, creencias que deben ser aclaradas y suplidas parcialmente por otras que beneficien a su salud y que a la vez brinden esparcimiento y alegría.

### Automedicación

Según la OMS, la automedicación es aquella en la que las personas tienen el derecho y la responsabilidad de participar individual y colectivamente en el cuidado de su salud. Para ello, el paciente debe tener conocimientos mínimos sobre las patologías menores y las crónicas. Así podrá hacer un uso adecuado de ciertos medicamentos que se expenden sin receta, por considerar que su uso responsable es eficaz y seguro para el consumidor (3). En esta línea son esenciales los conocimientos sobre prevención de la enfermedad. Siempre existe un motivo para consumir algún medicamento. Tomarlos para aliviar dolencias a veces se convierte en un hábito común en nuestra sociedad. Medicamentos para relajarse, para animarse, para el dolor de cabeza, para los problemas gástricos. Al respecto ellas refieren: **“Tomo medicamentos para la gastritis. Cuando siento dolores de cabeza y espalda voy a la tienda y compro una pastilla”** (informante cultural Cajete 2005).

Este grupo de mujeres no está exento a esta problemática, ya que la disponibilidad de medicamentos que no exigen fórmula médica, la falta de tiempo por diversas ocupaciones y el hecho de creer saber cómo tratar sus dolencias, está disparando la automedicación, se ha podido establecer en esta población el uso regular de medicamentos analgésicos, antipiréticos y antiespasmódicos; consideran su utilización permanente como normal, desconocen sus contraindicaciones, por el contrario expresan: **“que les ayuda mucho en la curación de sus dolencias y enfermedades”**, acción que produce una clara exposición nociva para la salud si su uso es inadecuado.

## BIBLIOGRAFÍA

1. **Bonilla Castro E, Rodríguez S.** Más allá del dilema de los métodos. Bogotá: Ediciones Uniandes. 1997
2. **Colliere MF.** Promover la vida. Madrid: Interamericana; 1993
3. **De Roux G.** La prevención de comportamientos de riesgo y la promoción de estilos de vida saludables en

- el desarrollo de la salud. *Educación médica y salud* 1994; 28(2):223-233.
4. Foster GM. Las culturas tradicionales y los cambios técnicos. México: Fondo de Cultura Económica, 1980.
  5. Guerrero N. Aplicación de la teoría del déficit del autocuidado de Orem. En línea: URL:<http://www.tone.udea.edu.co/revista/mar2000/Aplicacion.html> de mayo del 2000., Medellín, 1999
  6. **Hungler, P.** Investigación Científica en ciencias de la salud. México: Mc Graw Hill. Interamericana S.A., 2003.
  7. **Kottak CP.** Antropología Cultural. España: Mc Graw Hill, 2002.
  8. **Leddy S, Pepper JM.** Bases Conceptuales de la Enfermería Profesional. Organización Panamericana de la Salud. New York 1989.
  9. **Marriner-Tomey A, Raile Alligow M.** Modelos y Teorías en Enfermería. 4 ed. España: Harcourt Brace. 1999
  10. Morse J. Asuntos Críticos en los métodos de investigación cualitativa. Traducción. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia
  11. **Organización Mundial de ILa Salud**, Informe sobre la salud en el mundo Reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra: 2002.
  12. **Uribe J, Tulia M.** el autocuidado y su papel en la promoción de salud. En línea: <http://www.tone.udea.edu.co/revista/sep99/Autocuidado>, Medellín.1999
  13. **Wikipedia** ,Concepto\_de\_enfermedad\_en\_medicina. En línea: [//es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad](http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad)