



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

Ancestral Medicine in the Sierra and its Application to Health Care

Medicina Ancestral na Serra e sua Aplicação aos Cuidados de Saúde

Tania Magdalena Cruz-Gavilanes ^I
tmcruzg@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8844-9958>

Yolanda de la Nube Cruz-Gaviláñez ^{II}
nube5502@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-8844-9958>

Mayra Teresa Cruz-Gaviláñez ^{III}
mayra.cruz@saludzona6.gob.ec
<https://orcid.org/0000-0003-2817-6609>

Anthony Guillermo Muñoz-Cruz ^{IV}
anthony.munoz.82@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-8082-5309>

Dana Nicole Quintana-Cruz ^V
dana.quintana.47@est.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-6728-9361>

Correspondencia: tmcruzg@ucacue.edu.ec

***Recibido:** 29 de junio del 2022 ***Aceptado:** 12 de julio de 2022 * **Publicado:** 23 de agosto de 2022

- I. Universidad Católica de Cuenca, Hospital Homero Castañer Crespo, Ecuador
- II. Universidad Católica de Cuenca, Hospital Homero Castañer Crespo, Ecuador.
- III. Universidad Católica de Cuenca, Hospital Homero Castañer Crespo, Ecuador.
- IV. Universidad Católica de Cuenca, Hospital Homero Castañer Crespo, Ecuador.
- V. Universidad Católica de Cuenca, Hospital Homero Castañer Crespo, Ecuador.

Resumen

El objetivo de esta investigación fue preservar los saberes ancestrales de la medicina en la región Sierra del Ecuador, teniendo en cuenta la síntesis de diferentes culturas que supieron tratar la patología a través de su cosmovisión andina. Como forma de lograr este propósito, se realizó una revisión documental-bibliográfica de diversas fuentes relacionadas con el objeto de estudio. La metodología se enmarcó en el análisis de contenido. Para la selección del material bibliográfico, se asumieron criterios de calidad metodológica y científica. Los resultados obtenidos dan cuenta de que la medicina ancestral o tradicional sigue siendo la forma de atención de salud más asequible para muchas personas en la región Sierra del Ecuador, por tanto es necesaria la preservación de dichas prácticas curativas, mismas que deben ir de la mano en caso de ser necesario con los aportes de la medicina moderna, conservando el respeto por las creencias del paciente y sus familiares. Se concluyó que: la prácticas de la medicina ancestral son de fundamental importancia para las comunidades indígenas ecuatorianas, así, la gente de los Andes ecuatorianos tiene una fuerte conexión con la naturaleza, tienen amplios conocimiento de las plantas para proporcionar curas y estrategias de autocuidado para los pobladores, por tanto es fundamental, la trasmisión de estos saberes de generación en generación, sin dejar de lado los beneficios que ofrece la medicina occidental para crear un ambiente favorable con comunidad en materia de protección y cuidados de la salud, donde lo tradicional y lo moderno trabajen de la mano en pro de la salud del paciente.

Palabras clave: medicina ancestral; sierra ecuatoriana; salud; preservación.

Abstract

The objective of this research was to preserve the ancestral knowledge of medicine in the Sierra region of Ecuador, taking into account the synthesis of different cultures that knew how to treat pathology through their Andean worldview. As a way to achieve this purpose, a documentary-bibliographical review of various sources related to the object of study was carried out. The methodology was framed in content analysis. For the selection of the bibliographic material, criteria of methodological and scientific quality were assumed. The results obtained show that ancestral or traditional medicine continues to be the most affordable form of health care for many people in the Sierra region of Ecuador, therefore it is necessary to preserve these healing practices, which must

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

go hand in hand. if necessary with the contributions of modern medicine, preserving respect for the beliefs of the patient and their families. It was concluded that: the practices of ancestral medicine are of fundamental importance for Ecuadorian indigenous communities, thus, the people of the Ecuadorian Andes have a strong connection with nature, they have extensive knowledge of plants to provide cures and self-care strategies for the inhabitants, therefore it is fundamental, the transmission of this knowledge from generation to generation, without neglecting the benefits offered by Western medicine to create a favorable environment with community in terms of protection and health care, where the traditional and the modern work hand in hand for the patient's health.

Keywords: ancestral medicine; Ecuadorian highlands; health; preservation

Resumo

O objetivo desta pesquisa foi preservar o conhecimento ancestral da medicina na região da Serra do Equador, levando em conta a síntese de diferentes culturas que souberam tratar a patologia através de sua visão de mundo andina. Como forma de atingir esse propósito, foi realizada uma revisão documental-bibliográfica de diversas fontes relacionadas ao objeto de estudo. A metodologia foi enquadrada na análise de conteúdo. Para a seleção do material bibliográfico, foram assumidos critérios de qualidade metodológica e científica. Os resultados obtidos mostram que a medicina ancestral ou tradicional continua sendo a forma de saúde mais acessível para muitas pessoas na região da Serra do Equador, portanto, é necessário preservar essas práticas de cura, que devem andar de mãos dadas. contribuições da medicina moderna, preservando o respeito às crenças do paciente e de seus familiares. Concluiu-se que: as práticas da medicina ancestral são de fundamental importância para as comunidades indígenas equatorianas, assim, os povos dos Andes equatorianos têm uma forte conexão com a natureza, possuem amplo conhecimento de plantas para proporcionar curas e estratégias de autocuidado para os habitantes, por isso é fundamental a transmissão deste conhecimento de geração em geração, sem descuidar os benefícios oferecidos pela medicina ocidental para criar um ambiente favorável com a comunidade em termos de proteção e cuidados de saúde, onde o tradicional e o moderno trabalham de mãos dadas para a saúde do paciente.

Palavras-chave: medicina ancestral; terras altas equatorianas; saúde; preservação

Introducción

La medicina ancestral, o medicina tradicional, tiene sus raíces en el conocimiento de los pueblos antiguos y es parte integral de su cultura. En estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), en todo el mundo, la medicina tradicional es el pilar principal de la prestación de servicios de salud, o su complemento. En algunos países, la medicina tradicional o medicina no convencional suele denominarse medicina complementaria. En muchas comunidades remotas, sigue siendo la forma de atención de salud más asequible para millones de personas de los países en desarrollo (Owain, 2002). La medicina tradicional, comprende el conocimiento colectivo acerca de curas, estrategias de autocuidado y otros métodos tradicionales, que forma parte de los recursos comunitarios (Owain, 2002).

Enmarcado en lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) define la medicina tradicional como prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades. Esto es, desde la antigüedad, las comunidades aborígenes han utilizado plantas medicinales para tratar muchas dolencias a través del uso terapéutico racional de las plantas medicinales.

Hoy en día existe el reconocimiento de que los métodos tradicionales de curación, basados en las culturas y los recursos locales y aplicados durante siglos, pueden ser eficaces (Owain, 2002) en este entendimiento se debe respetar la popularidad de la medicina tradicional en las comunidades y más aún es un hecho sabido de que este tipo de atención a la salud el único al que tiene acceso muchos habitantes de zonas alejadas en los países en desarrollo (Owain, 2002). De este modo, la incorporación de los servicios de salud públicos y convencionales aumenta la cobertura y mejora significativamente la accesibilidad, principalmente en poblaciones de bajos recursos económicos. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020).

Centrando la atención en Ecuador, las prácticas de la medicina ancestral se torna más que pertinente, debido a que la nación ecuatoriana está catalogada como un territorio pluricultural, plurinacional y multiétnico. Está conformado por varios grupos poblacionales como: Indígenas con 6.1% del grupo poblacional mayoritario, 5% Afroecuatorianos y Mulatos, 10.8% Caucásicos y

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

77.7% Mestizo. (Becerra, 2014). Estas particularidades hacen específicas y variadas sus creencias, hábitos y tradiciones en cuanto a los procesos diagnósticos de las enfermedades que afectan a los individuos, que se transmiten de generación en generación para mantener viva la cultura que los caracteriza. Una amplia gama de plantas medicinales son utilizadas en el tratamiento y rehabilitación de pacientes que quieren mejorar su salud. (Becerra, 2014).

Sobre la base de estos planteamientos se tiene que el objetivo general de esta indagación consiste a la luz de la literatura en preservar los saberes ancestrales de la medicina en la región Sierra del Ecuador, teniendo en cuenta la síntesis de diferentes culturas que supieron tratar la patología a través de su cosmovisión andina.

Desarrollo

En el Ecuador la práctica de la medicina ancestral se encuentra regularizada por la ley, a raíz de las numerosas las iniciativas formuladas por la población nativa para tener la potestad de crear una reforma universal del sistema jurídico para modificar la constitución. (Becerra, 2014). De esta manera, el ejercicio y práctica de la medicina ancestral se expresan en la Constitución de la República, en el capítulo 4, artículo 44, numeral 4, el cual reza: “El Estado formulará la política nacional de salud y vigilará su aplicación; controlará el funcionamiento de las entidades del sector; reconocerá, respetará y promoverá el desarrollo de las medicinas tradicional y alternativa, cuyo ejercicio será regulado por la ley, e impulsará el avance científico - tecnológico en el área de la salud, con sujeción a principios bioéticos”. (Hurtado, 2010) (Asamblea Constituyente del Ecuador, 2008) (Becerra, 2014).

Asimismo, se tiene en la carta magna en el capítulo 5, artículo 84, numeral 12, referente a los derechos colectivos, muestra: “A sus sistemas, conocimientos y prácticas de medicina clásico, integrado el derecho a la custodia de los sitios ceremonias y sagrados, plantas, animales, minerales y ecosistema de interés estatal a partir de la perspectiva de aquella”. (Hurtado, 2010) (Asamblea Constituyente del Ecuador, 2008) (Becerra, 2014).

Estas normativas en materia de medicina ancestral o tradicional, tal como refiere (Owain, 2002) reconoce el derecho de los pacientes indígenas a recibir tratamientos culturalmente apropiados. No obstante, esto no menoscaba el derecho de recibir en caso necesario y con el consentimiento

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

informado por parte del usuario buscar la cooperación entre la medicina tradicional con las prácticas occidentales.

Igualmente, estas regulaciones normativas son relevantes para la población que tiene en el mejor de los casos poco acceso a la atención en salud dadas las condiciones socioeconómicas imperantes en esta zona del país y cuya opción más viable es la medicina tradicional. En atención a lo expuesto (Becerra, 2014), señala que las diversas barreras socioeconómicas, políticas, culturales y ambientales presentes en el país han creado una crisis a un ritmo muy alto poblacional y más específicamente en zonas de minorías étnicas, como las poblaciones indígenas, donde se pueden evidenciar importantes necesidades insatisfechas, al sumarse a la falta de vivienda digna, falta de servicios básicos, hogares médicos, instalaciones educativas, inaccesibilidad a las canastas básicas, falta de empleo, contaminación ambiental, entre otros.

De esta forma, debido a su multi carácter territorial étnico fue creado el "Sumak Kaws ay" o sistema del buen vivir, para asegurar la atención y evolución de la población, así como asegurar el cumplimiento de los derechos colectivos de las personas en consonancia con la naturaleza; a petición de la comunidad local (Becerra, 2014)

Medicinas tradicionales de la sierra y de la Amazonía Ecuatoriana

Las medicinas tradicionales tanto de la sierra como de la Amazonía se practican desde hace miles de años ya que son una fuente inagotable de conocimientos sobre plantas medicinales y prácticas relacionadas con la salud, gran parte de estos conocimientos no son científicos para la medicina occidental y fueron prohibidos durante muchos años, por considerarse tóxicas. No obstante, este conocimiento milenario es para muchos la única forma de paliar la enfermedad, especialmente para quienes viven en zonas remotas como las 4.444 personas de estos territorios que no tienen acceso a las instalaciones médicas convencionales (Hurtado, 2010).

En la preservación de estas prácticas de curación tradicional, se hace hincapié en que un aprendiz de la medicina ancestral tiene que tener presente que la naturaleza posee vida, y por lo tanto los recursos de la misma también. Lo que da la posibilidad de que interactúen a favor del bienestar y para el tratamiento de las patologías en el humano, esta integración deben comprenderlas de la mejor forma posible, para atender las necesidades de salud de las personas (Hurtado, 2010).

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

Como forma de ilustrar lo precedente, Imbabura es una provincia del Ecuador, considerada social y económicamente heterogénea, donde sus pobladores alivian sus enfermedades usando la medicina occidental pero conjuntamente también usan la medicina ancestral. Existe un sinnúmero de representantes que brindan soluciones a sus falencias e inconvenientes. La parroquia San Juan de Ilumán, perteneciente al cantón Otavalo, es el lugar al que asisten a solicitar estos servicios de sanación, es muy conocido a nivel regional e internacional y es considerado un centro de curanderismo. (Hurtado, 2010)

Medicina Andina

Los andinos creen que las medicinas ancestrales utilizadas por sus antepasados son altamente efectivas para su salud mental, física, emocional y espiritual. Usaban diferentes tipos de plantas medicinales para su salud mental, física, emocional y espiritual. (Hurtado, 2010) (Loch, 2014)

Ahora, se ha vuelto tendencia volver a la medicina ancestral para ayudar a curar enfermedades, siempre que sea un sistema efectivo y sencillo para que el ser humano se comunice con la naturaleza. Y tienen diferentes factores que nos ayudan a tratar una variedad de enfermedades. Reducir el costo del tratamiento convencional de enfermedades comunes en la comunidad. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014)

Es importante señalar que uno de los rasgos más valiosos es la sabiduría andina, ya que representan gran parte del conocimiento ancestral del mundo. Para que mujeres y hombres con sabiduría ancestral cumplan su rol como dones humanos y divinos. Intervienen en base a su propio juicio o con la Pacha Mama, convirtiéndose en uno de los mediadores más importantes para hacer su trabajo. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014)

Consideran que la salud se la concibe mediante un equilibrio:

- Caliente / Fresco.
- Pacha Mama que es el planeta vivo.
- El Runa que es el ser humano consiente de estar en el mundo, tienen capacidades para relacionarse, para ser.

Sin embargo las plantas y rituales medicinales van de la mano, para estos poder ser aplicados y usados y estos van a pasar a ser el medio por el cual las personas recobran su salud en otras palabras el equilibrio. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014)

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

Entre unos de los fundamentos del Sistema de Salud Andino contribuye a una ley de reciprocidad que es la siguiente:

RANTI-RANTI: que significa dar para recibir, dado que con eso se va a buscar un “BIEN-ESTAR” o un equilibrio del ser vivo con su entorno. Dado que este sistema va integrar la condición individual con la colectiva. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014)

Las plantas medicinales

Las plantas medicinales son conocidas como seres vivos de la naturaleza ya que están nos van a poseer propiedades curativas. Se dice que su uso en el estado natural va a transmitir su espíritu sanador, diado que esta se va a complementar sus principios activos y la energía de las plantas ya que van a armonizar a quien lo va a necesitar dando sus procesos de sanación. Según se dice que se transmiten de forma oral por los hombres y mujeres de sabiduría. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014)

Se dice que la relación con el tipo de uso, de las 5.172 especies útiles que existen, el 60 % son medicinales, el otro 55 % son usadas para la construcción, el 30 % comestibles y el otro 20% se incluyen en los ritos religiosos. SE dice que 3000 especies aproximadas son de fin medicinal. Una amplia gama de plantas medicinales utilizadas por los hombres y mujeres de la sabiduría ancestral en el mundo andino son parte del patrimonio colectivo de las comunidades. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014)

Afirman que las plantas medicinales no deben ser recolectadas por cualquier persona, aun peor si quien la cosecha está enfermo se dice que les transmiten energías negativas. También se debe tomar en cuenta el horario de la recolección se estima que la hora adecuada es de 05:300 a 06:30 y en la tarde de 18:00 a 18:30. Ya que estos van a evitar el roció y sereno en la recolección de plantas. (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014)

Algunas de plantas medicinales de la Sierra:

- Ají: Este va ser utilizado como un estimulante y para mejorar las defensas del inicio de enfermedades inflamatorias. También sirve apare estimular el apetito. Se considera una planta caliente.
- Alfalfa: ES un tónico, aperitivo, diurético. Mejora la cicatrización de las úlceras pépticas y para el tratamiento de la anemia.

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

- Anís estrellado: Se utiliza en tratamientos de cólicos causados por el frío, también es carminativo, estimulante, estomático, mejora el apetito, antiinflamatorio.
- Hierbabuena: Es antiespasmódico, útil para problemas nerviosos, insomnio, calambres. (Loch, 2014) (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014)

Figura 1

Mejoran el apetito	Contra náusea y vomito	Mejoran la digestión	Antiespasmódicos	Diuréticos
Ajo	Canela	Ajo	Anís	Achira
Ají	Culantro	Boldo	Eneldo	Ajo
Anís	Naranja	Eneldo	Manzanilla	Alfalfa
Berro	Salvia	Guayusa	Menta	Berros
Culantro	Toronjil	Fumaria	Perejil	Cebolla
Jengibre	Valeriana	Condurango	Rábano	Matico
Menta		Canchalunga	Toronjil	Ortiga
Manzanilla			Valeriana }	Uvilla
Perejil				Tomillo

Fuente: (Loch, 2014) (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2014)

De acuerdo con (OMS, 2002), en los países en vías de desarrollo, el amplio uso de la medicina tradicional se atribuye a su accesibilidad y asequibilidad. Por tanto, acorde a sus respectivas capacidades, prioridades, legislaciones pertinentes y circunstancias nacionales, cada país, debe asegurar la prestación eficaz de servicios, respaldar el desarrollo de políticas y reglamentos apropiados y velar por la inocuidad de esos productos y prácticas (OMS, 2002).

Tipos de desasosiego o patologías de acuerdo a la medicina tradicional andina

- Enfermedades sobrenaturales

Provocadas por un ser espiritual con poderes sobrenaturales. Los seres sobrenaturales que causan un tipo de enfermedades pueden actuar de manera autónoma o ser invocados por una persona para provocar una enfermedad en otra. Este tipo de patologías solo pueden ser medicadas por un Yachak, que es un sabio curandero de la medicina tradicional andina. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- Enfermedades naturales

Estas son ocasionadas por una causa capaz de ser determinada, tanto por la medicina andina como por la medicina occidental. Dentro de estas se encuentran la gastritis, anemia, resfriado, fiebre, parasitosis y otras. Pueden ser tratadas por el médico o por el Yachak. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- Enfermedades sobrenaturales

Susto o espato:

Esta es una enfermedad que se ocasiona por vivencias desagradables, accidentes, fragmentos violentos o acontecimientos de angustia que producen un impacto emocional en el paciente. Esta se presenta con: Nerviosismo, falta de apetito, pérdida del sueño. Y se trata por medio de plantas como: Santa María, Ruda, guando amarillo, palo santo o toronjil. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- Mal aire

Esta es una enfermedad provocada por aires fuertes experimentados mientras la persona camina, por contacto con el aire frío cuando la persona sale de un lugar cálido, o cuando una persona camina a través de los cementerios o de los lugares donde hay tesoros ocultos o guacas. Se presenta con síntomas como: Mareo, dolor de cabeza, vómito, dolor de estómago, desmayos y malestar general del cuerpo. Y se trata con plantas usadas como: Poleo, poleo de llano, shadán, ajenjo, limoncillo, laurel, altamisa, romero, chilca negra, cholo valiente, chichira, ruda, aliso, santa maría, eucalipto blanco, congona, guando rojo, guando amarillo, mortiño, comino, manzanilla y paico. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

- Mal de ojo

Esta es una enfermedad causada por una persona que orienta una mirada fuerte con aprecio u desaprecio hacia otra persona. Los niños siempre son más propensos a sufrir este malestar. Se presenta con síntomas como: Desmayo, nerviosismo, cara pálida, dolor de cabeza, diarrea, vómito y fiebre. En los niños se presenta con desasosiego, llanto persistente y presencia de lagañas en los ojos. Para tratar esta patología se usa plantas como: Santa maría, ruda, shuyu rosas, killu rosas, cholo valiente, aliso, poleo, palo santo, poleo de llano, Romero, san pedro, guando rojo, Guando amarillo, albahaca, ajo, mortiño. Como medida de prevención se puede poner un lazo de color rojo en la muñeca del niño o en su defecto, vestirle con ropa roja. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- Mal del arco iris

Esta enfermedad se presenta en aquellas personas a raíz de la acción del arco iris o del espectro solar en aguas empantanadas. La persona se enferma cuando circula cerca de estos lugares. El mal del arco se presenta con más frecuencia en féminas jóvenes y se presenta con síntomas como: Depresión, astenia, dolor muscular, vesículas, pústulas en las piernas o en todo el cuerpo. Y se trata con plantas como: Manzanilla, ruda, pampapoleo, chichira, aliso, romero, ajo. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- Limpia energética

Para realizar una limpia energética se usan plantas como: Poleo, poleo de llano, ajenjo, laurel, altamisa, romero, chilca negra, cholo valiente, ruda, aliso, santa maría, eucalipto blanco, guando rojo, guando amarillo, mortiño, palo santo y shuyu rosas. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

Enfermedades naturales

- Malestar de estómago:

Para tratar esta enfermedad se usa la cabeza de la flor de manzanilla. La preparación y dosificación: Infusión para adultos: de 2 a 8 gr en una taza, se debe tomar 3 veces al día. Infusión para infantes: 2 gramos en una taza, se debe tomar 3 veces al día. Para prevenir esta enfermedad se debe recordad que la manzanilla está contraindicada en pacientes con alergia a las plantas de la familia botánica

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

Asteraceae como altamisa, chilca negra y blanca, cholo valiente, diente de león y quinquín. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020).

- Resfrío y tos

Para tratar esta enfermedad se usa hojas de eucalipto. Su preparación y dosis: Dosis diaria: 4 - 6 gr de esta, pero cruda o preparaciones equivalentes.

Pócima: Se debe verter 150 ml de agua caliente sobre media cucharadita de hojas, se deja reposar durante 10 minutos, luego retirar las hojas con un cernidor. Una taza del brebaje recién preparado se bebe lentamente tres veces al día. También se recomienda inhalar el vapor de la infusión. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- Infección urinaria

Para prepararla se usa una planta entera de diente de león. Su preparación y dosis: La dosis media diaria es de 3 a 4 gr de planta entera cortada o disuelta, por tres veces. Decocción: Se debe hervir de 3 a 4 gramos de planta entera en 150 ml de agua. Pócima: 1 cucharada de la planta entera en 150 ml de agua. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- Ansiedad y nervios

Para prepararla se necesita: Hojas frescas o secas de. Su preparación y dosis: brebaje de 1,5 a 4,5 gr de hojas de toronjil por taza. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- Quemaduras leves

Para prepararla se necesita hojas frescas de sábila. Para la preparación de gel fresco se debe recolectar las hojas y lavarlas con agua y una solución diluida de cloro 25 gotas de cloro/litro de agua. Se debe eliminar las capas externas de la hoja, dejando un filete de gel. Se debe tener cautela de no romper la corteza verde que puede infectar el filete de gel con otras sustancias de la hoja. Se debe aplicar el gel sobre las quemaduras. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- Dolor

Para prepararla se usa frutos de hinojo. Su preparación y dosis: Se debe preparar un brebaje con 5 o 7 gr de frutos de hinojo y prepararlos en infusión. La dosis diaria superior a 7 gramos de frutos de hinojo no debe ingerirse sin prescripción médica. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- Parásitos

Para prepararla se usa hojas frescas o secas de llantén. Su preparación y dosis: Se toma una cucharada del brebaje (10 gr de hoja seca en 200 ml de agua hervida durante 15 o 20 minutos), tres

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

veces al día antes de comer. Zumo de las hojas frescas: Una cucharada (5 ml) por tres veces al día, antes comer. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

- **Menstruación**

Para su preparación se usa hojas secas de romero. Su preparación y dosis: Si es para uso oral se emplean de 4 a 6 gr de estas hojas secas. Brebaje: de 2 a 4 gr en 150 ml de agua, por tres veces al día. (Orellana, Huiracocha, Barrera, & Brito, 2020)

Personajes destacados dentro de la medicina ancestral

Diversas son las figuras consideradas significativas en la práctica de la medicina ancestral en las comunidades indígenas y, tal como afirma (Owain, 2002), el chamán es una representación muy importante, por eso los médicos que ejercen la medicina occidental en esas comunidades no pueden competir con él, sino al contrario, tratar de ejercer una práctica colaborativa a favor de la recuperación de la salud del afectado. A continuación se comparte información de otros personajes emblemáticos que ejercen la medicina ancestral, así se tiene:

- **Los Yachac:** Es el que cura no solo las enfermedades del cuerpo sino también del alma, pensamiento, sentimientos e incluso interacciones personales. Su ámbito es curar con plantas y su finalidad es evitar que se produzcan disturbios en la sociedad. (Hurtado, 2010)
- **Los shamanes:** Es el encargado de mantener la armonía del hombre con la naturaleza, ya que de ella se obtiene la paz del cuerpo y del espíritu. Se apega a las fases de la naturaleza y la fuerza que proviene de ella, para realizar los ritos de sanación. Son curanderos por excelencia, y usan productos de la pacha mama para curar. (Hurtado, 2010)
- **Los fregadores:** Son los sobadores, curan y alivian las distenciones que se pueden presentar en cualquier parte o miembro del cuerpo, como son los esguinces, fracturas, torceduras, saltados de venas, etc. Usan plantas y ungüentos para realizar su trabajo. (Hurtado, 2010)
- **Las parteras:** Son las féminas que están al cuidado de los embarazos, partos y cuarentena de las mujeres. Además acomodan a los fetos si no están en la posición correcta y alivian las patologías que afectan a las mujeres tales como regularizar el periodo menstrual, cólicos y la fertilidad. La sociedad también las denomina “comadrona. (Hurtado, 2010)

Conclusión

Las prácticas de la medicina ancestral son de fundamental importancia para las comunidades indígenas ecuatorianas, así, la gente de los Andes ecuatorianos tiene una fuerte conexión con la naturaleza, tienen amplio conocimiento de las plantas, y además conocen la importancia de la conservación del agua y del cuidado de la tierra. En este sentido, estos pobladores, mantienen un equilibrio ecológico y extraen recursos de él para el bienestar de la salud de la comunidad.

Para sus actividades curativas requieren diferentes salas para realizar ceremonias y practicar curaciones, siendo que cada una tiene sus propias características únicas. Todo lo anterior forma parte de su idiosincrasia que es necesario preservar, pero también se requiere un ambiente integrador y amigable entre los saberes tradicionales y occidentales para crear un ambiente favorable con la comunidad en materia de protección y cuidados de la salud, donde lo tradicional y lo moderno trabajen de la mano en pro de la salud del paciente.

Referencias

1. Asamblea Constituyente del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Ciudad Alfaro.
2. Becerra, M. (2014). *COSTUMBRES Y PRÁCTICAS QUE UTILIZAN LOS AGENTES DE LA MEDICINA ANCESTRAL Y SU RELACIÓN EN LA SALUD DE LOS MORADORES* (Primera ed.). (M. Becerra, Ed.) Esmeraldas.
3. Hurtado, O. V. (2010). *Aún nos cuidamos con nuestra Medicina* (Primera ed.). (M. Sáez, G. Carrioni, L. Calderón, O. Salaverry, & G. Lagos, Edits.) Lima: Comisión Andina de Salud Intercultural.
4. Lloche, J.-P. L. (2014). *LISTA DE PLANTAS MEDICINALES COMUNES EN LA SUBREGIÓN ANDINA* (Primera ed.). (C. Chang, R. Cañizares, & L. Kusunoki, Edits.) Lima: CONHU.
5. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2014). *Plantas Medicinales de la Sierra*. Quito.
6. OMS. (2002). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002–2005. *Organización Mundial de la Salud (OMS), Ginebra, Suiza*.

La Medicina Ancestral en la Sierra y Su Aplicación al Cuidado de la Salud

http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67314/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf?sequence=1, pp.78.

7. OMS. (2013). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014 - 2023. *Organización Mundial de la Salud (OMS)*. ISBN 978 92 4 350609 8. Ginebra, Suiza. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y, pp.72.
8. Orellana, A., Huiracocha, L., Barrera, G., & Brito, L. (2020). *Medicina Tradicional Andina*. Cuenca: Facultad de Ciencias Médicas.
9. Owain, J. (2002). Una unión de medicinas. *Perspectivas de Salud. La revista de la Organización Panamericana de la Salud*. Volumen 7, Número 3. https://www3.paho.org/Spanish/DD/PIN/Numero15_article5_6.htm .

©2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).