



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

INFORME FINAL

Bitácora 7



Proyecto Enjambre - FOCIEP Norte de Santander

Mes junio de 2016



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

PLANTAS MEDICINALES EN LA INSTITUCION EDUCATIVA SAMORE TOLEDO, NORTE DE SANTANDER

MEDIPLANTS

Investigadores:

Carlos julio Acevedo

Erika Barrientos

Jhon Carlos García

Adriana Leal

Ferney Mantilla

Heidy Mendez

Katherine Mendoza

Gerson David Mogollon

Marly Yineth Parada

Maicol Stiven Quiroga

Merly Alejandra Sandoval

Mayerly Andrea Solano

Lina Yulieth Triana

Martha Leidy Villamizar

Arelis Cáceres

Ana Garcia

Andrea Ramírez solano

Diomedez Meneses Carrillo

Akura Aguablanca

Yenny Fabiola Mendoza

Co Investigadores:

Luz Marina Leal Patiño

Rafael Jaimes Leal

IE SAMORE, Toledo



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Resumen

En el Corregimiento de Samoré, Municipio de Toledo; se cuenta con una gran variedad de flora, entre ellas muchas con propiedades medicinales y curativas de las cuales las personas desconocíamos sus beneficios, por ende llamó la atención buscar información detallada y precisa de los tratamientos curativos y preventivos de las plantas que más se encuentran en los espacios verdes de nuestras casas.

Esperamos que esta exploración del recurso vegetal no se quede solo en conocimiento, sino que pueda ser usada en el momento menos pensado y permita un alivio a cualquier molestia del cuerpo, calmando sus dolores, así como multiplicar el conocimiento adquirido y darle importancia y valor a las plantas medicinales que haya en el hogar.



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Justificación

Este proyecto nace de la invitación a participar en la ejecución de proyectos encaminados a realizar trabajos colectivos y colaborativos en bien de la comunidad Educativa por lo que al hacer la invitación a los estudiantes, estos lo hicieron con agrado y lo manifestaron a través del desarrollo y proceso investigativo de conocer, buscar y seleccionar las estrategias a desarrollar en la ejecución del mismo. En dicho proyecto participó toda la comunidad del Corregimiento de Samoré, Municipio de Toledo, entre ellos la población adulta mayor y la comunidad indígena U'WA, aportando sus conocimientos, experiencias en la utilización de las plantas medicinales.

La finalidad del proyecto estuvo encaminada al uso de las plantas medicinales, que se cultivan y crecen en la región, las cuales pueden ayudar a calmar algunas dolencias que se puedan presentar en el cuerpo humano.



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Objetivo General

GENERAL

Saber que plantas medicinales, crecen en los suelos del corregimiento de Samoré y sus poderes curativos.

ESPECIFICOS

Identificar las plantas que presentan propiedades curativas.

Conocer los poderes curativos de las plantas medicinales.

Comunicar la información a pobladores del Corregimiento de Samoré para su beneficio.



Antecedentes

- CONOCIMIENTO EMPÍRICO Y LA SALUD; COLEGIO DEPARTAMENTAL LA INMACULADA PALMAS DEL SOCORRO, Historia Hoy: Aprendiendo con el Bicentenario de la Independencia es un programa que busca reescribir la historia a partir de la investigación. El presente trabajo quiere dar respuesta a la pregunta número 42 de Historia Hoy: Aprendiendo con el Bicentenario de la Independencia: “¿Qué plantas medicinales eran utilizadas en la época de la Independencia?” (Ministerio de Educación, 2009: 9). Como punto de partida, la investigación plantea interrogantes a la pregunta inicial sin desconocer la importancia de las plantas en la vida del hombre a lo largo de la historia. Este proyecto plantea otra alternativa en el aprendizaje de la historia a través de la investigación como estrategia que conlleve al desarrollo del pensamiento histórico y científico. Esto con miras a dar un significado a los acontecimientos relevantes ocurridos hace muchos años. Entre tanta biodiversidad de flora y fauna que nos ofrece la naturaleza, desde tiempos remotos nuestros aborígenes han utilizado las plantas para subsistir pues ellas brindan alimento, vivienda, oxígeno y son fuente de salud. Al analizar científicamente muchas hierbas, consideradas como medicinales, se observa que contienen principios activos que ayudan a prevenir y curar las enfermedades sin causar efectos secundarios. Además, sus costos son mínimos y la forma de utilización, sencilla. El hombre aprendió a manipular los vegetales que ofrece su entorno en beneficio de su salud, pues desde un principio empleaban las plantas para curar las heridas, aliviar dolencias y en ocasiones, tratar afecciones. Esta legendaria tradición se mantiene gracias a la tradición oral. No se puede negar que los conocimientos recibidos de nuestros abuelos son valiosos y a menudo legendarios, ya que ellos a su vez obtuvieron ese conocimiento empírico de sus padres, dado que ocurre de generación en generación. Hoy, se busca rescatar y mantener esta tradición. Para su desarrollo, el proyecto se basa en la Expedición Botánica realizada por José Celestino Mutis, quien dejó un legado de conocimientos científicos en nuestro país. Sus investigaciones fueron una revolución en la época porque la razón y la ciencia empezaron a sobreponerse sobre la intuición y los juicios a priori de la realidad. Fue una gran empresa científica que buscaba descubrir las plantas, animales y otros recursos naturales que ofrecía el virreinato de la Nueva Granada. El proceso de investigación se inicia con la escogencia de la pregunta, a partir de la cual se marca la trayectoria a recorrer en cada una de las etapas propuestas, que llevan a resolver el cuestionamiento inicial. La labor como



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

estudiante consiste en recopilar parte de la historia relacionada con el uso empírico de las plantas medicinales, utilizando fuentes de consulta escrita y oral. La función del docente es acompañar a los estudiantes en el desarrollo del proyecto. Es así como la búsqueda de respuestas, la formulación de preguntas, el aprendizaje y la enseñanza son fundamentales en el proceso de investigación. Aún más si es en el ámbito histórico, ya que el aprendizaje conseguido a través de una investigación, es más gratificante y más provechoso para todos que repetir fechas y datos históricos sin ningún significado. Como primera medida, en el trabajo se presenta el problema y su fundamentación; posteriormente, se hablará de las enfermedades más comunes en la época de la Independencia; y por último, se presentarán las plantas medicinales más utilizadas en la época. El desarrollo de la investigación se realizó por etapas. La primera de ellas, lleva a problematizar la pregunta: se plantean una serie de interrogantes y unas supuestas respuestas. En la segunda fase, se desarrolla la investigación, acudiendo a las fuentes de consulta. En la fase final se organizan y comparten los resultados obtenidos durante la investigación. El diseño de la ruta metodológica ayuda a que el trabajo se focalice en el objetivo y se dé un horizonte a la investigación.ⁱ



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Marco Teórico

Algunas de las plantas que utilizaban nuestros antepasados son: Sábila o Aloe vera

Propiedades: Para el uso por ejemplo del insomnio, problemas estomacales, estreñimiento, jaquecas y para el uso externo como son las quemaduras, lastimaduras, dolor de encías y pérdida del cabello. Mandarina. Tradicionalmente, la mandarina se conoce como la “fruta ecológica”, ya que descontamina al organismo humano del plomo. Sus flores en infusión son excelentes para las alteraciones nerviosas. Su cáscara, masticada, elimina la úlcera gástrica y tomada en infusión, depura la sangre. Naranja: Es portadora de gran cantidad de vitamina C, aunque esa no es su sola cualidad. En su jugo posee virtudes similares a otros cítricos pero a su vez contiene elementos que los otros no tienen, por eso la naranja ocupa un lugar específico dentro de los tratamientos de afecciones particulares. aporta vitaminas y mineral que protege de enfermedades.

La naranja puede ayudar en tratamientos como por ejemplo: Enfermedades de la boca - Reumatismo - Gota - Palidez - Insomnio - Difteria - Estreñimiento - Tuberculosis - Catarros - Palpitaciones del corazón - Piedras o cálculos biliares - Jaquecas - Tifus - Fiebres - Acné - Mala digestión - Inapetencia - Intoxicaciones - Debilidad física - Epilepsia - Hemorroides - Hipos recurrentes - Inflamaciones intestinales - Flatulencias - Enfermedades de la Próstata - Pancreatitis - Dolores estomacales - Enfermedades de la vejiga - Trastornos urinarios - Problemas de ovarios, matriz - Cicatrizaciones - Obesidad. También poseen sales minerales tan beneficiosas para el equilibrio físico y emocional, como Hierro, Potasio, Magnesio, Fósforo y Calcio.

El reino vegetal proporciona gran cantidad de beneficios al ser humano. Además de crear oxígeno o poner color en hogares y jardines, las plantas son muy utilizadas en el mundo gastronómico para ensalzar los sabores de numerosos platos, y hay algunas que son especialmente digestivas y con propiedades curativas. Por eso, es importante conocerlas y sacarles el mejor partido cultivándolas nosotros mismos, así podremos encontrar la solución a algunos de nuestros problemas sin salir de casa.

Los remedios caseros siguen triunfando en la sociedad por su eficiencia y por haber demostrado ser, desde tiempos muy antiguos, una fuente de salud y longevidad. Así, en las sociedades primitivas, donde no existían medicamentos, cultivaban numerosas especies vegetales de forma natural, sin aditivos químicos, con las que se abastecían para tratar sus dolencias y problemas de salud. Desde épocas remotas, las plantas han sido empleadas para aliviar los males de la humanidad.



FORMAS DE PREPARACIÓN

Las plantas medicinales se pueden preparar de varias maneras, dependiendo de que su uso sea interno o externo, de la enfermedad que se busca curar y de las características de la planta misma. A continuación se mencionan las formas más comunes de preparación.

Infusión. Se pone una cucharadita de la planta seca, hojas u otras partes frescas de la planta, en una taza en la que se vierte agua hirviendo. Se deja reposar de 5 a 20 minutos, después se cuela y según el gusto se endulza, de preferencia con miel de abejas.

Cocimiento o decocción. Se coloca una cucharadita del material “hojas, flores, raíces, ya sean secas o frescas” en un pocillo esmaltado que no sea de aluminio., con una taza de agua fría. Se calienta y se deja hervir de 2 a 10 minutos a fuego lento. Se cuela al final y se endulza al gusto.

Maceración. Se pone una cucharadita de hierbas secas o frescas en una taza del líquido, ya sea agua, alcohol o vino, y se deja reposar de 8 a 12 horas, a la temperatura ambiente. Luego se mezcla, se calienta ligeramente, se cuela y se endulza. **Compresas frías** Hacer un cocimiento de la planta y dejar enfriar totalmente. El contenido debe estar envuelto en una tela fina. Se aplica sobre la parte afectada y se renova cada 10 ó 12 minutos.

Se hace lo mismo que las compresas frías, sólo que esta vez el agua debe estar bien caliente. Se renova cada 5 minutos.

Cataplasma

Son para uso externo. Se machacan las partes frescas de las plantas, se extienden sobre una tela de algodón, lino o gasa y se colocan sobre las partes afectadas. En algunos casos se hierve la planta y se puede aplicar directamente sin tela.

Jabones medicinales

Se utilizan para el tratamiento de varias enfermedades de la piel, para heridas, o simplemente para cuidar la piel. El método más común es el siguiente: Se hierven a fuego lento unos 100 gramos de la hierba en un litro de agua, hasta que se evapore la mitad. Se cuela, se exprime y se pone a hervir el cocimiento o decocción a fuego lento mientras se le agrega un jabón neutro de 400 gramos rallado, hasta que el jabón se disuelva completamente. Se mezcla bien y luego se vacía la mezcla caliente en moldes y se deja enfriar. Para que el extracto de la hierba se distribuya de manera más homogénea y para que el jabón tenga buena forma, a veces es necesario amasarlo mientras se está enfriando. De este modo



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Se pueden hacer jabones de sábila, manzanilla, romero avena, romero, árnica, estafiate o cualquiera otra planta que sea buena para la piel.

Jarabes medicinales

Los extractos de las plantas medicinales tienen con frecuencia un sabor amargo, por lo que no son muy aceptables sobre todo por los niños. Para darles un mejor sabor se hacen jarabes, que son más fáciles de ingerir.

Uno de los métodos más comunes para hacer los jarabes es el siguiente: Se ponen 100 gramos de hierba fresca o seca en un litro de agua, se hierve un minuto y se deja reposar de 2 a 3 días. Luego se filtra y se exprime. Se le agrega azúcar en una cantidad de medio kilo por litro de decocción. En otros casos se hacen los jarabes con miel de abejas y el jugo de la hierba. Se recomienda tomar una cucharada del jarabe tres veces al día.

Ungüentos o pomadas medicinales.

Para uso externo. Se pone a hervir lentamente de una a dos cucharadas de hierba en 200 gramos de vaselina, “sin ácido”, durante 3 minutos. Se mezcla bien el concentrado, se filtra y se deja enfriar en su envase definitivo. Aceites medicinales.

Para uso tanto interno como externo. Se toma un puñado de hierba fresca o seca y se le sumerge en medio litro de aceite de oliva u otro aceite vegetal comestible. Se deja la mezcla expuesta al sol en un frasco de vidrio transparente y sin color, durante 2 ó 3 semanas. Después se filtra y se saca la espuma y la capa acuosa que ha quedado encima.

Los aceites vegetales necesitan conservarse en frascos de vidrio de color ámbar: ejemplo, una botella de vino o cerveza, bien tapados y en un lugar fresco, fuera de la luz directa.

Polvo para rellenar cápsulas.

Para hacer el polvo se muele la hierba seca en un mortero. Se usa sobre todo para ingerir hierbas de sabor fuerte y desagradable. El polvo se empaca dentro de las cápsulas que venden en las droguerías .

Tintura medicinal

Para uso interno y externo. Se mete la hierba, de preferencia fresca, en un frasco de vidrio de color ámbar, y se le agrega una solución hidro-alcohólica “de alcohol no desnaturalizado de 90°”, casi puro, diluido con agua hervida, purificada, o de preferencia, destilada, hasta que la solución cubra la hierba. Se tapa bien el frasco, se agita y se deja reposar por 2 ó 4 semanas fuera del sol. Se filtra luego con un colador de nylon, papel de baño o gasa; dependiendo de la fineza del material que se va a filtrar, y se guarda la tintura en un envase de vidrio de color



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

ámbar. Se toman de 1 a 2 mililitros “unas 25 gotas”, 3 veces al día. En el caso de la mayoría de las plantas se puede tomar una tintura en lugar de una infusión, cocimiento o maceración. La tintura tiene la gran ventaja que se puede conservar por mucho tiempo, “uno o dos años”.

Jugos de plantas

Las plantas frescas, previamente lavadas si es necesario, se exprimen a mano o mecánicamente para sacar el jugo. Una cucharadita del mismo se diluye en unas pocas cucharadas de agua y se toma 3 veces al día, media hora antes de cada comida. Otros jugos se toman en forma pura, sin necesidad de haberlos diluido. Es de tenerse en cuenta que las infusiones, cocimientos, maceraciones y jugos no se podrán conservar por más de 48 a 72 horas, mientras que las hierbas secas, los ungüentos, aceites, tinturas, vinos y microdosis; podrán conservarse por un período largo de tiempo, es decir, hasta dos años.

Baños

Es la inmersión parcial o total del cuerpo dentro de un líquido de composición curativa vegetal.

Los baños pueden ser fríos o calientes. Los fríos deben de ser de corta duración. Aromáticas

Son bebidas hechas con plantas que por lo regular tienen un olor agradable, como la manzanilla, la hierbabuena (yerbabuena) o cidrón (cederrón) entre otras.

Fricción o masajes

Consiste en restregar una parte determinada del cuerpo con un líquido caliente o frío, con o sin hierbas, ya sea a mano, con cepillo o con una toalla.

Gargarismo

Es hacer un cocimiento de plantas con agua, que después de dejarlas reposar se llevan a la boca y se hacen gárgaras o enjuagues para calmar las partes afectadas o adoloridas.

Inhalaciones - vahos.

Hacer un cocimiento de la planta escogida, luego bien caliente en el mismo recipiente donde se cocina se aspira el vapor por boca y nariz. Para que haya un mejor aprovechamiento, se trata de cubrir la cabeza con una toalla junto con el recipiente.



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Loción medicinal.

Se hace con raíces o plantas molidas en infusión. Sirve para lavar una parte del cuerpo con un líquido especial.

Tizana.

Se toman de cada planta empleada una cucharada o pulgada de las partes a usar, se echan en agua caliente por 10 minutos, se cuela y se deja tapada para tomar cuando esté fría a razón de una cucharada cada hora o según lo indicado



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

RAZONES QUE MOTIVARON EL TRABAJO DE INVESTIGACION

La principal motivación o razón por la cual nuestro grupo de investigación se inclinó por las plantas medicinales es porque nuestro corregimiento pertenecen los indígenas U`WA y queríamos aprender sobre las creencias curativas que ellos utilizaban.

Conformación del grupo de investigación

Nuestro grupo de investigación cuenta con 21 estudiantes de los grados de 6º a noveno, y dos docentes acompañantes

Nombre	Edad	Grado
Carlos julio Acevedo	20	11
Erika Barrientos	17	11
Jhon Carlos García	17	11
Adriana Leal	15	11
Ferney Mantilla	20	11
Heidy Méndez	19	11
Katherine Mendoza	18	11
Gerson David Mogollón	17	11
Marly Yineth Parada	16	11
Maicol Stiven Quiroga	16	11
Merly Alejandra Sandoval	15	11
Mayerly Andrea Solano	15	11
Lina Yulieth Triana	16	11
Martha Leidy Villamizar	15	11
Arelis Cáceres	16	11
Ana García	16	11
Andrea Ramírez solano	11	5
Diomedez Meneses Carrillo	12	6
Akura Aguablanca	12	6
Yenny Fabiola Mendoza	12	6



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

FOTO DE GRUPO



EMBLEMA

“Las plantas medicinales de los U’WA”

LOGO





ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

La pregunta como punto de partida

Nos reunimos con los estudiantes del grupo de investigación y los docentes co investigadores donde se propusieron los siguientes interrogantes.

- Reciclaje
- Lectura
- Plantas medicinales

Luego se realizó una mesa redonda donde se hablaron sobre los tres temas, tomando más interés en el tema de las plantas medicinales pero como lo utilizan los indígenas U'WA, permitiendo que los estudiantes se interesen un poco más sobre la cultura de los UWÁ.

En nuestro grupo de investigación contamos con estudiantes pertenecientes a este grupo étnico que nos guían y enseñan sobre el tema. La pregunta de investigación se formuló de la siguiente manera:

Cuáles son las plantas aromáticas del corregimiento Samoré que sirven para curar dolencias en nuestro cuerpo?



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

El problema de investigación

En nuestra actualidad poco sabemos de nuestros indígenas de sus costumbres y creencias en este grupo de investigación partimos de la inquietud saber cuáles son los medios que utilizan para curar sus dolencias, ya que sabemos que ellos son un poco tímidos y muchos de ellos viven todavía en resguardo y no buscan ayuda médica solo cuando es muy urgente.

Se realizó un censo de plantas las cuales podíamos conseguir con facilidad y así poder consultar sus beneficios para el consumo, entre ellas las más destacadas son: sábila, yerbabuena, descase, menta, caléndula entre otras.



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Trayectoria de la Indagación

METODO DE INVESTIGACION

Trabajamos con un método de observación que consiste en la observación se recoge la información de cada uno de los conceptos o variables definidas en la hipótesis de trabajo, en el modelo. .

POBLACION

La población está conformada por los estudiantes de la IE SAMORE de los grados 6, 7, 8, 9 ,con sus respectivos docentes.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE INFORMACION

Los instrumentos que utilizamos para nuestra investigación fueron:

- Encuentros pedagógicos (asesora)
- Encuesta(comunidad educativa)
- Observación (conociendo las plantas medicinales)

DESCRIPCION DEL CONTEXTO

Durante la observación y el trabajo que hemos realizado podemos decir que la comunidad educativa sabe muy poco de las plantas medicinales y cuales son beneficios que tienen cuando el hombre los consume y alivia sus dolencias.



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Recorrido de las trayectorias de indagación



Grupo de investigación



Taller de la pregunta



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL





ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL



Feria Municipal e institucional



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL





ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL



Trayectoria de indagación



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Reflexión/Análisis de resultados

RESULTADOS OBTENIDOS Y APRENDIZAJES.

- Se trabaja en grupo
- Los estudiantes se apropian del tema
- Aprenden a través de la teoría -práctica

LOGROS

- Fomentar el uso de las plantas medicinales.
- Se fortalece el espíritu científico.
- Se promueve el trabajo en equipo teniendo en cuenta los roles de cada uno.

IMPACTO SOCIAL

- Permite que la comunidad de samore utilice plantas medicinales cuando sientan algunas dolencias, sabiendo la planta indicada para cada dolor..

IMPACTO ACADEMICO

- Aprender a través de la teórico a la práctica
- Tienen en cuenta los pre saberes de cada uno de los estudiantes.



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Conclusiones

Con esta investigación quisimos resaltar los beneficios de las plantas medicinales en la utilización de dolencia que el hombre adquiera, además conocimos un poco más de las costumbres y creencias que tienen los indígenas U'WA en cuanto a su medicina (las plantas) .

En el transcurso de la investigación cada estudiante de apropió del tema de tal forma que la mayoría de ellos están realizando huertas caseras para poder tener sus plantas al alcance si presentan dolencia alguna.



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Bibliografía

- <http://www.colombiaaprende.edu.co/html/productos/1685/articles->
- <http://www.ecoagricultor.com/conoce-estas-ocho-plantas-aromaticas-y-medicinales/>
- http://www.ecured.cu/Uso_de_plantas_medicinales
- <http://www.ecoagricultor.com/11-plantas-aromaticas-y-medicinales-que-no-pueden-faltar-en-tu-hogar-ni-en-tu-huerto/>
- http://www.colombiaaprende.edu.co/html/productos/1685/articles-240822_Respuesta_54.pdf



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Agradecimientos

Quiero darle gracias a Dios quien es el que guía cada una de nuestras experiencias, a mi compañero de trabajo RAFAEL JAIMES quien fue el mi docente acompañante durante la investigación entregado y dedicado a su labor; a cada uno de los estudiantes que hicieron partícipes de la investigación y por ultimo sin tener menos importancia al proyecto enjambre y a cada una de las asesoras que tuvimos durante la ejecución del mismo.



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL
