

## **Entre la medicina tradicional y la medicina doméstica. Un conocimiento vigente frente a la COVID-19 en la región Lerma Bajío**

Angelica Navidad Morales Figueroa <sup>1</sup>

### **Resumen:**

El propósito de este ensayo es mostrar algunas prácticas comunes presentes en la medicina tradicional y doméstica que siguen vigentes en las localidades de la región Lerma Bajío. Alternativas de amplio uso como la herbolaria a la que tanto hombres como mujeres han recurrido en los últimos dos años de la pandemia de Coronavirus. Estos conocimientos de largo aliento implican combinar distintas terapéuticas para hacer frente a la sintomatología provocada por el SARS CoV-2. En recorridos por las localidades de la región se ha podido constatar las enormes dificultades por las que los distintos sistemas de salud se han visto rebasados. La población por su parte, conocedora de las plantas, los remedios caseros entre otras resiliencias, han tomado iniciativa de apoyar a sus familiares o vecinos enfermos, echando a andar una compleja red de saberes que van desde el uso de la herbolaria hasta el acompañamiento en familia.

**Palabras clave:** *Medicina tradicional, medicina doméstica, resiliencias, COVID-19.*

### **Abstract:**

The purpose of this essay is to show some common practices present in traditional and domestic medicine which are still in force in the localities of the Lerma Bajío region. Widely used alternatives such as herbalism to which both men and women have resorted in the last two years of the Coronavirus pandemic. Using this long-term knowledge involves combining different therapies to deal with the symptoms caused by SARS CoV-2. In a tour of the towns of the region we have been able to verify the enormous difficulties by which the different health systems have been overwhelmed. The population for its part, knowledgeable about plants, home remedies among other resilience, have

---

<sup>1</sup> Maestra Historia por la Universidad Michoacana, Mtra. En Historia y Dra. en Estudios Interdisciplinarios por la Facultad de Filosofía de la Universidad Autónoma de Querétaro por la misma universidad. Se ha dedicado a estudiar los procesos de patrimonialización y marcas colectivas artesanales en la región Purhépecha. Actualmente realiza una Estancia Posdoctoral en El Colegio de Michoacán sede La Piedad donde realiza una investigación en torno a la medicina tradicional y la alimentación como resiliencias femeninas en la Región Lerma Bajío frente a la COVID-19. Email: angelicanavidad.24@gmail.com

taken the initiative to support to their relatives or sick neighbors, setting in motion a complex network of knowledge ranging from the use of herbalism to family accompaniment.

**Keywords:** *Traditional medicine, home medicine, resilience, COVID-19.*

## **Introducción**

El Coronavirus 2019, conocido también como COVID-19 es una enfermedad respiratoria aguda con una amplia gama de manifestaciones, desde un simple resfriado, pasando por una neumonía leve, moderada o grave, hasta sepsis, shock séptico o la muerte. Esta enfermedad es causada por el agente etiológico *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo grave) o SARS-CoV-2, cuyo origen específico aún no se ha determinado, altamente patógeno, es decir, que cuenta con agentes infecciosos que pueden provocar daños importantes en distintos sistemas físicos de su huésped (Oliva, 2020). Conocido por su alta capacidad de infectar a humanos, a finales de diciembre de 2019 la Organización Mundial de Salud (OMS) dio a conocer que la enfermedad comenzó a propagarse en la ciudad de Wuhan, China (Torres, 2020).

Esta enfermedad, y su rápida diseminación mundial, fue declarada como pandemia el 11 de marzo 2020. La emergencia de SARS-CoV-2 en dos años ha provocado una crisis global con consecuencias sanitarias, económicas y sociales sin precedentes en la que comunidades alrededor del mundo se han esforzado por encontrar soluciones para hacer frente a la enfermedad. Entre ellas se encuentran las medidas de contención como el aislamiento social, la detección oportuna de casos y la cuarentena, el uso de mascarilla y el lavado de manos (Dabanch, 2021).

Otras más son las medidas de autocuidado que incluyen la medicina tradicional y terapéuticas de las que en este ensayo daremos cuenta para la región de México conocida como Lerma Bajío y que incluye localidades ubicadas al norte del estado de Michoacán como son: La Piedad, Numarán y Yurécuaro, además Pénjamo al suroeste de Guanajuato y Degollado al este Jalisco, todas conectadas por el Río Lerma. Esta área es naturalmente conocida como parte del Bajío mexicano que se distingue por estar asentado en grandes mesetas, llanuras, valles y/o altiplanicies limitadas por lomeríos y sierras. A esta región,

como a otras de México, la enfermedad llegó con tal fuerza que ha sido la cabecera municipal de La Piedad una de las más afectadas por la COVID-19, ubicándose entre las primeras cinco del estado de Michoacán entre el 2020 y 2021.

Los daños que ocasiona se encuentran presentes en el riñón, los pulmones y el corazón. La enfermedad parece afectar un poco más a hombres que a mujeres [30], la mayoría de los afectados tienen edades que varían entre 30 y 79 años en el 87% de los casos y se ha observado una menor susceptibilidad a COVID-19 en los menores, con tasas de enfermedad del 1% en los niños y jóvenes menores de 19 años, a pesar de tener cargas virales altas cuando se infectan. Se estima que aproximadamente entre el 7% y el 10% de los casos progresan a enfermedad severa, y que la tasa de letalidad pueda estar entre 1% y 3%, aunque estas tasas varían dependiendo de las comorbilidades en los pacientes y de la ubicación geográfica (Díaz, 2020).

Entre los síntomas más habituales que presenta la enfermedad se encuentran que la OMS en 2020 ha detectado alrededor del mundo entre los casos positivos de coronavirus: la fiebre, la tos seca y el cansancio. Los síntomas de un cuadro grave pueden incluir:

- Disnea (dificultad respiratoria)
- Pérdida de apetito
- Confusión
- Dolor u opresión persistente en el pecho
- Temperatura alta (por encima de los 38° C)

Además de la sintomatología que los pacientes sufren durante la enfermedad, existen otras asociadas a la COVID-19 que se pueden presentar posterior al periodo de incubación y desarrollo de la misma. Algunos de los pacientes en meses posteriores pueden tener afectaciones de entre tres a cinco meses:

- Pérdida del gusto o el olfato
- Congestión nasal
- Conjuntivitis (enrojecimiento ocular)
- Dolor de garganta

- Dolor de cabeza
- Dolores musculares o articulares
- Diferentes tipos de erupciones cutáneas
- Náuseas o vómitos
- Diarrea
- Escalofríos o vértigo

También se pueden presentar síntomas relacionados con el sistema nervioso como son:

- Irritabilidad
- Merma de la conciencia (a veces asociada a convulsiones)
- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos del sueño
- Complicaciones neurológicas más graves y raras, como accidentes cerebrovasculares, inflamación del cerebro, estado delirante y lesiones neurales (OMS, 2021a).

Ante una crisis sanitaria no sólo por el número de caso positivos, sino por las enormes secuelas que en pacientes de todo el mundo ha dejado el SARS CoV-2, la Región Lerma Bajío encuentra resistencia ante una de las enfermedades más mortales en la transición de dos siglos. En un país como México donde los esfuerzos de los sistemas de salud, además de la medicina alópata no han tenido la capacidad para sobrellevar una pandemia de tal magnitud son otras las resiliencias que entran en juego. Un riesgo en el que a veces la muerte gana, pero el mismo que se busca combatir desde hace siglos mediante conocimientos que no han perdido vigencia a pesar de ser muy antiguos.

En este ensayo el propósito principal es dar cuenta de otras resiliencias a las que la población ha tenido que recurrir ante el avance significativo de la enfermedad cuyo origen aún desconocen, pero que sus más de veinte sintomatologías son un punto de partida para que hombres y mujeres busquen en su memoria colectiva cómo combatirlas. Así pues, la medicina tradicional y doméstica se unen en un esfuerzo que tiene precedentes muy amplios en todas las regiones del país.

La metodología para este trabajo consistió principalmente en investigación de campo que tiene como objetivos reconocer el área de estudio en cuanto a capacidades de resiliencia con las que cuentan las comunidades del Lerma Bajío para hacer frente a la enfermedad provocada por el COVID-19. Además de responder algunas interrogantes como: ¿Cuáles son

las medidas de prevención y cuidado doméstico con las que las familias de la región están haciendo frente a la pandemia de Coronavirus que ha afectado a todo el país y en especial a Michoacán? ¿Cuáles son las capacidades de la medicina tradicional y doméstica de la que están valiéndose para luchar contra las sintomatologías de la enfermedad? ¿Cuáles son las principales plantas y recetas de familia que todavía podemos encontrar en la región y de qué manera las están utilizando frente a la enfermedad?

Durante los dos últimos años la pandemia ha presentado altibajos que han afectado a la región y nos hemos percatado que en los momentos más difíciles de contagio muchas comunidades no tuvieron otros recursos que la medicina tradicional y doméstica, por ello creemos pertinente hacer una recopilación de campo sobre estos recursos que forman parte de un patrimonio biocultural formado por las plantas ya sean originarias o introducidas en la región y el uso de los conocimientos y recetas familiares que a través de generaciones hoy vuelven a estar más vivas que nunca.

### **La región Lerma Bajío y la medicina doméstica**

Las mujeres, principalmente, por ser ellas las que cuidan a su familia y enfermos, demuestran que los saberes sobre las formas de curar se encuentran en una memoria más viva que nunca y muestran que en la región del Lerma Bajío no desaparecerán mientras existan madres, abuelas o tías que siempre buscarán con fe y conocimiento los remedios que, si bien no se consideran curativos para el COVID-19, han probado ser valiosos para paliar los diferentes síntomas de esta enfermedad.

Para acercarnos a la región de estudio hemos tomado como punto de partida y lugar central de la investigación a la ciudad de La Piedad, Michoacán por ser la cabecera municipal que aglutina las características tanto físicas de la zona como las pautas geoeconómicas y sociales del Lerma Bajío. Así la ciudad piedadense limita al norte con los municipios de Degollado, Jalisco y Pénjamo, Guanajuato, siendo el lindero natural el río Lerma entre los

tres municipios. Al sur con Zináparo y Churinzio y al este con Numarán y Pénjamo, al oeste con Yurécuaro y al suroeste con Ecuandureo (Municipios, 2003:28).

La Piedad colinda al norte con los estados de Jalisco y Guanajuato; al este con el estado de Guanajuato y el municipio de Numarán; al sur con los municipios de Numarán, Zináparo, Churintzio y Ecuandureo; al oeste los municipios de Ecuandureo y Yurécuaro y el estado de Jalisco. Su densidad poblacional es de 348.71 habitantes/Km<sup>2</sup>. El grado de marginación va de medio a alto y cuenta con una población de 106,490 habitantes dedicados principalmente al comercio y a los servicios (Microregiones, Cuéntame, INEGI, 2020). La Piedad tiene una superficie de 283 km<sup>2</sup>, esto es 0.5% del territorio de Michoacán, lo que lo coloca en la posición 57 con respecto a los 113 municipios del estado (Medina, 2019).

El Valle de La Piedad o Bajío rodeado de montes escarpados o lomeríos como el Cerro de Cujarato, mejor conocido como Cerro Grande que en la parte central alcanza los 2510 metros sobre el nivel del mar (msnm). La Mesa de Acuítzio alcanza los 1820 msnm. Estos cerros cuentan con ricos suelos de tipo Chernozem o negros profundos propios para la agricultura (Municipios, 2003: 29).

La depresión del río Lerma constituye una zona de transición entre el eje neovolcánico y la región del Bajío. Ésta es una zona de altitud inclinada sobre el Noroeste y constituida por un largo valle y separada por los cuerpos topográficos volcánicos que van de los 1900 a los 2500 metros de altura. Los principales valles de esta depresión son los de Zacapu, Zamora, Penjamillo, Ixtlán, Tanhuato y la Piedad (INEGI, 2000).

En todos estos valles la agricultura de riego y de temporal todavía es una importante actividad económica de la región en la que se siembran variedades de maíz, frijol, además de sorgo, trigo, avena, cártamo, garbanza, alfalfa, lenteja y en menor medida especies de verduras y hortalizas como cebolla, chile, tomate. La producción ganadera corresponde principalmente a bovino, caprino, carne de ave, leche bovina, huevo, todos son productos con un amplio impacto a nivel nacional (Municipios, 2003: 28-30).

El clima va de subhúmedo con lluvias en verano, temporada de mayor concentración de calor alcanzando los 35 grados centígrados y con una temperatura anual promedio de

19.9°C. Su flora y su fauna están ligadas a los factores morfológicos de la región. Entre las principales especies que podemos encontrar de flora están los arbustos propios de la pradera y árboles de entre 2 a 5 metros de alto como el mezquite (*Prosopis laevigata*), cazahuate (*Ipomoea murucoides*), aceitilla (*Bidens odorata*), uña de gato (*Martynia annua* L.), nopal (*Opuntia ficus-indica*), palo dulce (*Eysenhardtia polystachya*), huizache (*Vachellia farnesiana*), guamúchil (*Pithecellobium dulce*), camichín (*Ficus padifolia*). En cuanto a la fauna silvestre cuenta con una gran variedad de animales que fueron parte de la alimentación de sus habitantes. Entre ellos podemos mencionar a las liebres (*Lepus flavigularis*), las ardillas (*Sciurus aureogaster*), las tuzas (*Thomomys umbrinus*), los tlacuaches (*Didelphys marsupialis*), las aves como las güilotas (*Zenaida macroura*) o las codornices (*Colinus virginianus*), además de una variedad de peces que en mejores tiempos abundaban en el Lerma como el bagre, la mojarra y la carpa (Municipios, 2003: 28-30).

La flora actual es el resultado de una larga evolución, así como de las variaciones a lo largo de las eras geológicas y los cambios en la topografía, el clima en las transiciones edafológicas que dieron lugar a una enorme riqueza florística silvestre, la que fue introducida posteriormente aprovechando el espacio geográfico y climático privilegiado en el centro occidente de México. En el acervo de la flora del Bajío y de sus regiones adyacentes podemos encontrar plantas vasculares, es decir, aquellas que tienen vasos conductores o sistema vascular, por donde circulan el agua, los nutrientes o los diferentes minerales en el interior de la planta; éstas crecen de forma silvestre en los estados de Guanajuato y en la parte norte de Michoacán (Labat, 1995).

El noroeste de Michoacán constituye una gama fitogeográfica que se manifiesta en una por la gran variedad de vegetación en concordancia con los diversos ambientes de la región. La relación del hombre con las plantas tanto en el presente como en el pasado ha sido tan importante que ha llevado a una interpretación y redistribución de la vegetación en función de las necesidades humanas y de las oportunidades que ofrece el medio geográfico, ello se ha evidenciado tanto en el pasado como en el presente. El impacto de las actividades

humanas sobre la vegetación se remonta a los inicios de la agricultura, el crecimiento de la población y el aprovechamiento de recursos tanto del medio natural como del intervenido de forma directa (Labat, 1995).

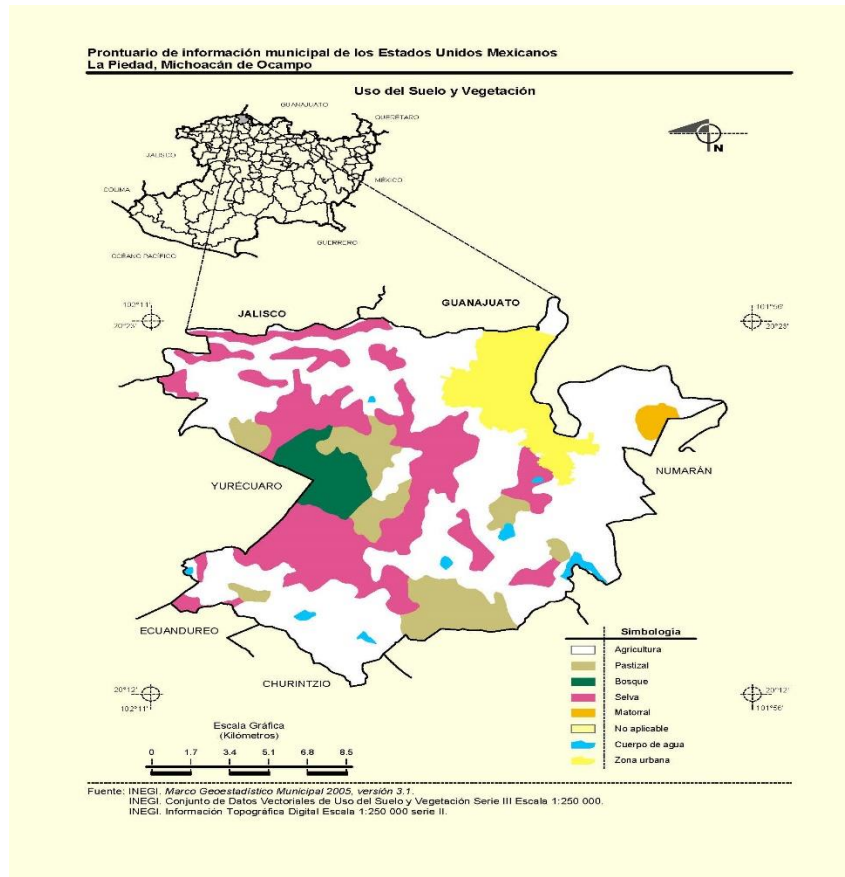


Figura 1. Mapa de La Piedad Michoacán. (INEGI, 2009)

En la Región del Lerma Bajío los conocimientos de la medicina tradicional basada en la herbolaria del centro y occidente de México, continúa siendo una alternativa, y hoy se encuentra más viva que nunca para hacer frente a la sintomatología provocada por el SARS-COV-2. Es por esta razón que se buscó hacer un recuento de los principales saberes domésticos que se reportan tanto de las ciudades o cabeceras municipales, así como los espacios periurbanos donde el paisaje que es mucho más rural, ligado a las características de la agricultura y la ganadería de la región. El espacio en el que se preparan para luchar contra la enfermedad no es otro que la casa que habitan. En ella la actividad terapéutica la practican principalmente mujeres. Madres y abuelas que preparan distintos productos y los aplican de



forma inmediata ante los primeros síntomas de la enfermedad. Estos conocimientos los transmiten a sus descendientes desde su principal laboratorio de acción: la cocina (Lorente, 2020).

México está formado por una gran diversidad de pueblos, comunidades y sectores que conforman a la mayoría del país. Estos grupos se distinguen de la sociedad mexicana restante, por sus maneras particulares de entender al mundo y organizarse desde un origen común: la civilización mesoamericana. Sus comunidades apelan a las estrategias más diversas según las circunstancias de dominación a las que se les ha sometido. Las formas de resistir han sido tan variadas que van desde la defensa armada hasta el apego a sus prácticas tradicionales.

Guillermo Bonfil Batalla, en su libro *México Profundo*, nos introduce al conocimiento en el que la medicina tradicional se convierte en una de estas prácticas de resistencia cultural basada en la búsqueda de formas de sanar el cuerpo y el alma, desde el México antiguo hasta nuestros días. Sapiencia que se ha conservado en menor o mayor grado, pero que ha sido suficiente para mantener una cohesión interna que distingue a las comunidades mayoritariamente indígenas, tan fuertes que trastocan incluso a los sectores urbanos a lo largo y ancho del país. Como nos dice Bonfil, “sería irresponsable y suicida pretender hallar soluciones a la crisis sin tomar en cuenta lo que realmente somos y lo que realmente tenemos para salir adelante (Bonfil, 1989)”.

El cultivo de las plantas al servicio del hombre constituye en México un conocimiento milenario de viejos sitios, cuevas, montañas, valles, pequeñas y grandes ciudades, dispersos por todo el territorio americano podemos encontrar un cúmulo de saberes en torno a los vegetales que han servido y siguen vigentes entre los habitantes de esta nación. Un acervo que se ha conservado a través del tiempo y que nace y se expande más allá de la milpa, tan benéfica por sus múltiples alimentos como el frijol, el chile, la calabaza, los jitomates, los tomatillos, los quelites y las verdolagas. Una dieta reconocida por ser de las más saludables

del mundo. Una suma de cultura nacida de la experiencia de larga data esparcida desde Oasisamérica hasta el sureste mesoamericano.

A este conocimiento milpero se sumaron muchos otros sobre las plantas y los animales que podrían ayudar a curar los males del cuerpo y el alma en un sentido amplio de la cosmogonía mesoamericana que integra el desarrollo humano físico y mental de la cultura. Los saberes en torno a la aparición de una especie, sus partes y etapas de desarrollo para después identificar los usos que ésta puede llegar a tener se han especializado a tal grado que la riqueza de la terminología botánica la podemos encontrar tanto en las lenguas indígenas como en español en donde es necesario reconocer su valor como una ciencia viva que ha trascendido espacios locales y centros urbanos de la América antigua. La herbolaría mexicana hace referencia a las distintas plantas medicinales presentes en la historia de nuestro país desde la época prehispánica y a las que podemos encontrar representadas en piezas de cerámica, obras pictóricas como murales antiguos de Tepantitla también conocido como el Tlalocan en Teotihuacán. En éste podemos observar una gran cantidad de especies de flora y fauna con diversos usos y significados rituales para los teotihuacanos (Carlín, 2016).

La medicina tradicional indígena se caracteriza por la consideración de diferentes recursos de la naturaleza no sólo de plantas. Es todo un sistema de conceptos, creencias y prácticas que se valen de recursos materiales y simbólicos para procurar la atención a diversos padecimientos que desequilibran el cuerpo y provocan enfermedades. Carlos Zolla (2005) distingue cinco componentes para poder entender esta medicina: primero, los recursos humanos que son los especialistas que saben curar y conocen las enfermedades y las posibles formas de mermarlas; segundo, los procedimientos y métodos de diagnóstico y curación; tercero, las causas de la demanda de atención; cuarto, los recursos terapéuticos, y quinto, las relaciones del modelo médico tradicional con los otros sistemas de salud. Entre los principales especialistas de la medicina tradicional se encuentran: curanderos, hueseros, parteras y hierberos. A éstos se suman los rezanderos, sobadores, adivinos, chupadores, viboreros (especialista en piquetes de víboras) y muchos otros que, según sean las necesidades de cada pueblo, los oficios de los especialistas se van diversificando (Zolla, 2005: 62-63)

En la región Lerma Bajío también encontramos personas especializadas principalmente en el uso de hierbas medicinales, ya sean propias de la región o de comunidades cercanas, además de hueseros o sobadores. A éstos últimos se suman las mujeres que saben curar de empacho y mollera caída en los niños. El empacho puede presentarse tanto en niños como en adultos, para curarlo se aplican varias terapéuticas que incluyen una sobada de estómago a contrarreloj, sobada de espalda baja con pequeños golpes y estiramiento de la piel para despegar la infección de dos a tres días; ingesta de un té que puede ser de hierbabuena, manzanilla, romero o albahaca por tres días; tomar al menos tres cucharadas de estomaquil en polvo diluido en aceite de ricino orgánico por al menos dos o tres días hasta que el paciente expulse la infección; por último, mantener reposo y dieta blanda libre de grasas e irritantes por al menos una semana.

Como podemos observar en esta zona de México, como en muchas otras, conviven la medicina tradicional con la biomedicina, es decir que podemos encontrar una mezcla de medicina casera complementada con medicamentos alópatas en un complejo arraigo de transformaciones donde las estrategias para combatir las enfermedades se valen de una serie de medidas nacidas en el espacio doméstico y de los medicamentos que llegan a farmacias o incluso tiendas misceláneas donde pueden conseguir unas cuantas pastillas como las aspirinas o tabletas para la infección del estómago, ya que en el territorio existen ciudades, pueblos y rancherías, en donde el servicio de salud pública carece de efectividad y alcance para los más de un millón de personas que habitan la región. Siendo Pénjamo y La Piedad los dos municipios más poblados en la región con más de 300,000 habitantes (INEGI, 2020).

Este modelo denominado también como de autoatención, doméstico o casero, es al que nos referiremos mayormente en este artículo por nacer en las casas y formar parte de una cadena ilimitada de recursos que se transmiten de generación en generación, además de generar saberes que se expanden en la comunidad alimentado por recetas de madres, abuelas o tías que saben la importancia de recomendarlos y de escuchar a las demás mujeres de su comunidad. Puede ir más allá y considerarse también parte de la medicina tradicional

especializada en el uso de plantas medicinales que se presentan en la siguiente tabla, y que sólo son una pequeña muestra de las muchas que se utilizan en la región para los padecimientos más comunes como la infección de estómago, dolores de cabeza, resfriados y gripas.

Estas enfermedades mantienen una estrecha relación con las sintomatologías provocadas por el Coronavirus y, por lo tanto, todas ellas representan un elemento más para palear los síntomas e intentar salir del cuadro grave utilizando tanto la medicina alópata en caso de tener acceso a la misma y poder complementar con la ingesta de té e infusiones la recuperación de los pacientes. Los nombres científicos fueron obtenidos tanto de la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO, 2021) como del Herbario Nacional de México perteneciente al Departamento de Botánica del Instituto de Biología (IBUNAM), de la Universidad Nacional Autónoma de México (2021).

Tabla 1. Plantas medicinales en la región Lerma Bajío contra los síntomas de Coronavirus

Planta de nombre común	Nombre científico	Uso medicinal
Ajo	<i>Allium sativum</i>	Sistema inmunológico, antiviral.
Árnica	<i>Heterotheca Inuloide Cass</i>	Dolor de pecho y cuerpo. Antiinflamatorio.
Albahaca	<i>Ocimum micranthum</i>	Antibacteriano y antiinflamatorio.
Buganvilia	<i>Bougainvillea spectabilis</i>	Tos, asma, bronquitis y laxante.
Canela	<i>Cinnamomum verum</i>	Infecciones gastrointestinales, dolor muscular, diarrea y náuseas.
Cebolla morada	<i>Allium glandulosum Link &amp; Otto</i>	Expectorante, antitusiva y antiinflamatoria. Contra el asma, gripe, resfriados, bronquitis, tos, faringitis y dolor de garganta.
Muicle o Muitle o hierba de la Virgen	<i>Justicia spicigera</i>	Desintoxicante, lavado de heridas y estimulante en el funcionamiento del sistema inmunológico.



		Purificador de la sangre, dolor de estómago. Gripe y bronquitis.
Diente de león	<i>Taraxacum officinale</i>	Estimulador del apetito y diurético. Limpieza del hígado y los riñones.
Epazote	<i>Chenopodium ambrosioides L</i>	Descongestiona las vías respiratorias. Antiparasitario.
Estafiate o hierba maestra	<i>Artemisia ludoviciana Nutt</i>	Eliminar las bacterias estomacales o intestinales, desparasitante.
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus Labill</i>	Antiinflamatorio. Dolores de garganta. bronquitis, asma, faringitis, amigdalitis, gripes y resfriado.
Gordolobo	<i>Gnaphalium viscosum Kunth</i>	Catarro, resfriados, fiebre, tos, laringitis, dolor de garganta, sinusitis, neumonía, y enfisema pulmonar.
Guayaba	<i>Psidium Guajava</i>	Alto contenido de vitamina C y fibras naturales. Antigripal, antiinflamatorio. Infecciones del estómago y diarrea.
Hierbabuena	<i>Mentha spicata</i>	Antibacterial. Resfriados, gripes, infección en el estómago.
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Gripes, resfriados, antiinflamatorio.
Limón criollo	<i>Citrus aurantifolia</i>	Alto contenido en vitamina C. Ayuda a reforzar el sistema inmunológico aumentando las defensas del organismo.
Llanten	<i>Plantago mayor</i>	Inflamación de la garganta.
Manzanilla	<i>Matricaria recutita</i>	Control de la ansiedad y el estrés. Indigestión,

		cólicos y diarreas. Antibacteriano para heridas e infección de los ojos.
Orégano mexicano	<i>Lippia graveolens</i>	Antiinflamatorio y antioxidante, Dolor de cabeza, garganta, catarro y bronquitis
Pulmonaria	<i>Pulmonaria officinalis L.</i>	Expectorante. Tos, dolor de garganta.
Pasiflora	<i>Passiflora incarta</i>	Insomnio, ansiedad,
Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Padecimientos hepáticos.
Sauco	<i>Sambucus nigra var. Canadensis</i>	Propiedades diuréticas y expectorantes. Dolor de cabeza.
Retama	<i>Spartium junceum L</i>	Para tratar la diabetes, caída del cabello, sinusitis y hemorroides.
Té de limón	<i>Cytopogon Citratus</i>	Antiespasmódico, analgésico, para el control de los desórdenes nerviosos y para tratar fiebres.
Valeriana	<i>Valeriana officinalis</i>	Dolor de cabeza, ansiedad.
Zarzaparrila	<i>Eclipta prostrata</i>	Diurética y desintoxicante. Depurativa de la sangre. Afecciones reumáticas y de la piel.

En la lista anterior se encuentran plantas que son muy conocidas en nuestro país y que han sido utilizadas por largo tiempo en las zonas rurales como en las ciudades en donde continúan siendo vigentes sus preparaciones, principalmente como infusiones durante la época de frío (invierno). Para recabar datos sobre las diferentes especies que se encuentran en cada localidad de nuestra región de estudio, así como sus usos, propiedades, preparación y dosis recomendadas, no hay mejor camino que el andado, basado en la experiencia vivida por los pobladores. Existen plantas muy valoradas como el eucalipto (*Eucalyptus*) y gordolobo (*Verbascum thapsus*) que en combinación con otras plantas conforman una el té de abango, uno de los más procurados frente al coronavirus. Otras especies como el ajo, la canela, el jengibre, el orégano mexicano (*Lippia graveolens*), se suman a plantas como la

bugambilia (*Bougainvillea*) y a las bondades de la miel para formular un fuerte antiviral capaz de bajar, en algunos casos, los síntomas más fuertes de la enfermedad como son la dificultad para respirar y la fiebre.

### **Terapéuticas de la medicina doméstica y su resiliencia frente a la COVID-19**

En las localidades del norte de Michoacán como son La Piedad, Numarán y Yurécuaro en el estado de Michoacán, Pénjamo y Santa Ana Pacueco en Guanajuato, el contagio por Coronavirus fue en aumento entre 2020 y 2021. La Piedad comenzó a acumular casos de Covid-19 desde noviembre de 2020, mismo mes en que ya había alcanzado 922 caos y 44 muertes por lo que fue reportado como el quinto municipio de Michoacán con más contagios (Infomex, 26, 11, 2020).

Entre el 20 y el 22 de enero de 2021, el ingreso a los hospitales de Morelia fue casi una tarea imposible para los familiares y paramédicos de ambulancias que denunciaron no solo la falta de camas, sino también la escasez de medicinas y oxígeno para los pacientes. La Secretaría de Salud de Michoacán (SSM) informó que en Morelia la ocupación hospitalaria era de un 97% y las camas reconvertidas para la atención de infecciones respiratorias agudas graves en las unidades de la SSM, IMSS e ISSSTE estaban a 100%, no sólo en Morelia sino también en La Piedad (Infomex, 26, 11, 2020).

En la Piedad las cosas no eran distintas, pues Zeus Rueda Ríos, comandante del servicio de Radio Auxilio y ambulancias de La Piedad, advirtió que en el municipio ya habían colapsado los hospitales y a las corporaciones de emergencia no se les permitía dejar pacientes. Así sucedió el 12 de enero, fecha en que le fue casi imposible ingresar a un masculino de 38 años en algún hospital. Luego de dos horas de recorrer los distintos nosocomios, logró hablar con el Director de la Clínica de IMSS que accedió a recibir al paciente. De igual forma señaló las dificultades de los familiares para conseguir tanques de

oxígeno y medicamentos para que los pacientes pudieran ser atendidos en sus casas. Esta situación se agravó en varias ciudades del país, pues el tener un enfermo de Covid-19 en casa aumentó el riesgo de contagio a otros miembros de la familia, ya que por lo general no contaban con un número de habitaciones suficientes para aislar al enfermo. (Gutiérrez, 22, 01, 2021a)

A finales de enero, el aumento de casos Covid, hizo colapsar el sistema hospitalario en varios municipios. El Hospital General de La Piedad fue el de mayor demanda con un 85%, seguido por el Doctor Miguel Silva en Morelia con un 84.06%. Otros municipios con alta ocupación fueron Los Reyes con 83.33%, Tacámbaro (80%), Uruapan (70.27%), Puruándiro (70%), Zitácuaro (65.52%), Zacapu (62.5%), Apatzingán (60.87%), Cherán (56.25%), Pátzcuaro (50%) y Sahuayo (50%). Los hospitales de La Piedad, Morelia y Los Reyes se encontraban por encima del 70% de ocupación, informó la Secretaría de Salud de Michoacán misma que exhortó a la población a quedarse en casa, salir sólo en caso de ser necesario y adoptar las medidas preventivas como el uso obligatorio de cubrebocas y el lavado o desinfección constante de manos (Gutiérrez, 10, 04, 2021b).

Para el 10 de marzo de 2021, Michoacán acumuló 53 mil 990 contagios confirmados, cuatro mil 581 muertes y 47 mil 937 personas que se sobrepusieron a la enfermedad. El rango de edad de las personas de entre 30 y 39 años son las que más se contagian de la enfermedad, seguidas del grupo entre 40 y 49 años. Lo que nos muestra que son aquellas en edad productiva y que salen a trabajar, siendo la ciudad de Morelia la de más contagios. A la fecha Morelia registró otras 47 personas diagnosticadas con coronavirus; Uruapan, 35; Zitácuaro, 11; La Piedad, 11; Lázaro Cárdenas, 10; Zamora, 10; Ario, 7, y Pátzcuaro, 6 (Gutiérrez, 10, 04, 2021b).

Ante estas condiciones de emergencia y crisis sanitaria, las familias en Michoacán y Guanajuato, al igual que en otras partes del país, no tuvieron más opción que recurrir a la medicina doméstica y tradicional, de la que por largo tiempo y afortunada experiencia habían contado para hacer frente a la pandemia de la COVID-19. Entre remedios a base de canela, ajo, cebolla morada y miel, así como el uso de plantas como la pulmonaria y el té de abango,



las localidades del Lerma Bajío han logrado salir adelante complementando la medicina alópata en buena parte con base en el conocimiento herbolario que pueblos y localidades urbanas y semiurbana han desarrollado.

En México la medicina doméstica ha sido un ámbito poco explorado tanto por autores de las ciencias sociales, como aquellos que pertenecen al mundo de la medicina científica denominada biomedicina. Sin embargo, han sido muy provechosas las aportaciones hechas por autores como Lorente (2020) y Zolla (2005) quienes han dedicado buena parte de su vida a la investigación de la medicina doméstica y tradicional en pueblos del centro de México como Xochimilco o Puebla. Estos estudios nos acercan a este tema, en ocasiones polémico para aquellos que se dedican a la práctica médica y también difícil de abordar para el científico social a quien se le dificultan los límites entre una y otra alternativa curativa de la muchas que existen en nuestro país desde tiempos prehispánicos.

Como nos dice Pérez Ramírez (2007), la medicina doméstica es mucho más que medicamentos y aplicaciones terapéuticas para combatir la enfermedad; su papel cobra relevancia al constituirse como un primer filtro antes de acudir a la biomedicina. Y aunque no es reconocida como un sistema formal, su relevancia radica en la imbricación cultural y en los saberes locales; esto último le permite tener un alto nivel de respuesta hacia la enfermedad y el padecimiento.

Por su referente denominativo la medicina doméstica remite siempre a un espacio limitado: el del hogar, la familia o la vecindad, son las mujeres las que por lo general la transmiten entre las de su género. Estos conocimientos que llegan a ser tan universales como las gripas en tiempos de frío, traspasan fronteras, así como las epidemias alcanzan a países y pueblos de manera global. La medicina y terapéutica doméstica ha sido escasamente considerada en México como una alternativa de salud seria, sobre todo por el sector de salud, son las mujeres, las que ante los constantes cuadros epidemiológicos, han puesto en práctica de manera extensiva estos conocimientos a lo largo y ancho del país.

La medicina doméstica implica un bagaje de conceptos que se asocian a la medicina popular, es decir, aquella nacida entre las masas de gente en la que es difícil distinguir a los primeros autores y por lo general otorga autonomía tanto al terapeuta como al paciente que se encuentra en un ámbito del autocuidado: curarse bajo su propio alcance y práctica curativa. Remite también a una realidad asistencial de las madres de familia, mismas que se encargan de llevar a cabo las prácticas curativas en sus hijos desde la infancia hasta la edad adulta. Esta alternativa médica no siempre tiene fronteras bien delimitadas, lo que puede llevar a interpretaciones muy particulares en las que los recursos que se utilizan para curar y la forma de aplicación de los mismos pueden ser muy variados (Hersch, 2004: 11-20).

Las familias y en particular las mujeres en nuestro país muestran esta resiliencia ante la pandemia actual adoptando medidas para minimizar los costos tanto en pérdidas humanas como en la economía familiar. Intentan nuevas acciones que les permitan sobreponerse a una enfermedad recurriendo a métodos o remedios ya probados. Buscan en sus cocinas aquello que mitigue el dolor y dé esperanza para no fallar ante una enfermedad potencialmente mortal y que en el mundo ha dejado más de cuatro millones de muertos, mientras que en México ya sobrepasa los 300,000 (CONACYT, 2021 -2022).

Ante un panorama de semejante dificultad, las familias y mujeres tomaron distintas estrategias de resiliencia. La resiliencia se muestra como la capacidad de individuos en particular, y de los grupos familiares o colectivos, para minimizar y sobreponerse a los efectos nocivos de las adversidades en contextos desfavorecidos. A la determinación de recuperarse tras haber sufrido experiencias notablemente traumáticas, en especial catástrofes naturales, epidemias, guerras civiles, deportaciones, campos de concentración (Uriarte, 2010: 689). En el caso de la pandemia provocada por el SARS Cov.2 las medidas de prevención y cuidado son ejercidas principalmente por las mujeres para buscar en sus conocimientos y recursos propios el alivio a esta enfermedad.

La enfermedad se ha hecho presente en la región y ha afectado tanto a hombres como mujeres de edades que oscilan entre los 20 a los 59 años, personas relativamente jóvenes que se ven en la necesidad de salir a trabajar y que por lo tanto ha sido imposible para la mayoría

de la población mantenerse en confinamiento, pues ciudades como La Piedad y Yurécuaro, se mantienen principalmente de actividades económicas como el comercio en mercados y tianguis de mucha afluencia humana. Ante esta situación la población ha decidido recurrir a otras alternativas como los remedios domésticos basados en el conocimiento ancestral de las plantas tanto para curar el cuerpo como el alma. Es decir, una serie de resiliencias y adaptaciones para sobrellevar de la mejor manera una enfermedad a la que todavía no se le encuentra el origen, pero sí las consecuencias de no atenderse a tiempo, aunque sea con las yerbas que se tenga al alcance. Según los informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1993 el 80 % de la población mundial recurre a la medicina tradicional para atender sus necesidades primarias de asistencia médica (OMS, 2003).

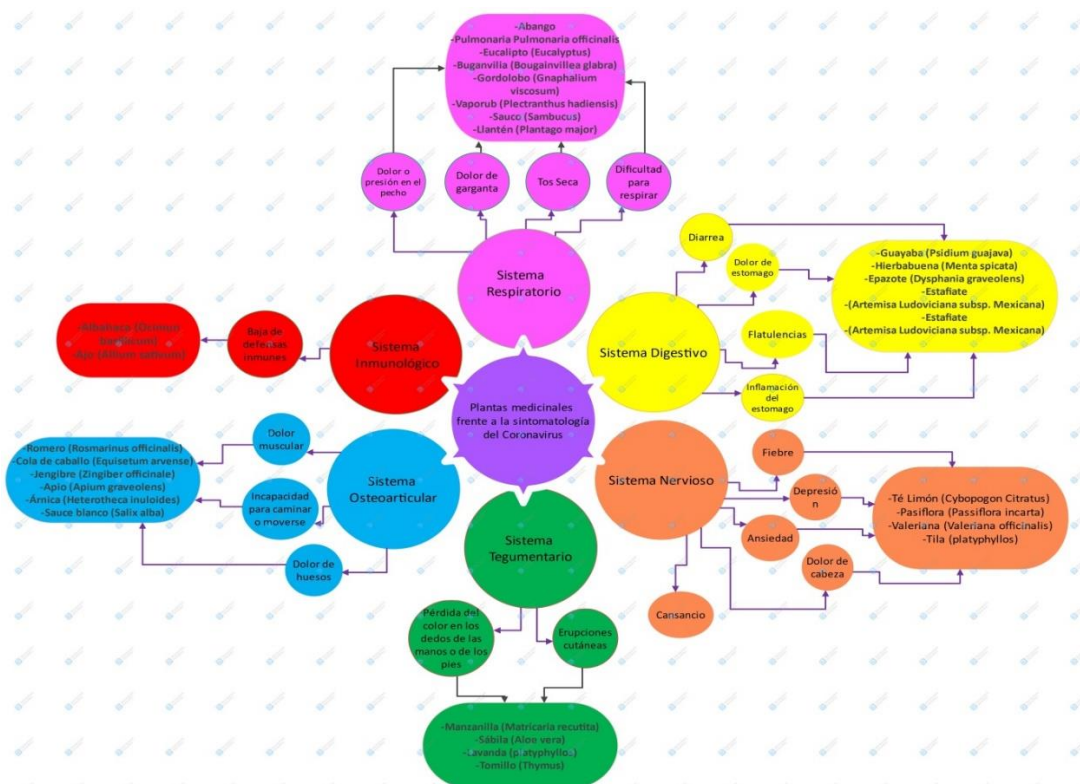


Figura 2. Plantas Medicinales frente a la sintomatología de Coronavirus.

Elaboración de la autora

En el cuadro de la figura 2 hemos hecho una primera clasificación para reconocer aquellas plantas medicinales con los que la población, tanto en Pénjamo como en la Piedad, ha utilizado frente a los síntomas del Coronavirus, sin embargo, no son las únicas ya que en rancherías cercanas a Numarán podemos encontrar otras hierbas que los pobladores están utilizando como la borraja (*Borago officinalis*), cincollaga (*Tagetes lunulata*), árnica (*Arnica montana L*), cinco negritos (*Lantana cámara*), cempasuchitl o flor de muerto (*Tagetes erecta*). Por ahora tanto los pobladores de estas localidades se encuentran resilientes en cuanto a sus cuidados del cuerpo, alimentación y uso de hierbas medicinales que han ocupado para enfermedades respiratorias en temporadas de frío o de calor en las que para la fiebre utilizan otras plantas de la región como el fresno (*Fraxinus uhdei*) o el guamúchil (*Pithecellobium dulce*).

En el uso y conocimiento de la medicina tradicional es común que algunas de plantas se combinen con otras para ser muy bien aprovechadas por el cuerpo humano por lo que podemos encontrar cocimientos o tés preparados hasta de cinco especies en un intento por aprovechar todas sus bondades. Algunos antivirales son: ajo (*Allium sativum*), té verde (*Camellia sinensis*), menta (*Mentha*), tomillo (*Thymus*), melisa (*Melissa officinalis*), cúrcuma (*Curcuma longa L.*), clavo (*Syzygium aromaticum*), sauco (*Sambucus*), cebolla morada (*Allium cepa*), salvia (*Salvia officinalis*), equinácea (*Echinacea*), jengibre (*Zingiber officinale*), entre otros (Cardoso, 2020: 72).

En países como Guatemala, Brasil, Cuba, Perú, y por supuesto México, la búsqueda de plantas no ha parado. De las más utilizadas contra los principales síntomas provocados por el Covid-19 destacan las siguientes:

Sintomatologías del Covid-19	Plantas y especies
Antigripales	Eucalipto, gordolobo, hierbabuena, saúco.
Antiinflamatorios	Cúrcuma, guayaba, jengibre, manzanilla, miltomate, orégano mexicano, propóleo,
Antivirales	Ajo, albahaca, cúrcuma, eucalipto, guayaba, jengibre, orégano mexicano, té de limón.

Expectorantes	Albahaca, anís, eucalipto, hinojo, jengibre, malva, orégano mexicano, romero, saúco flor, tomillo, propóleo.
Estimulantes inmunológicos	Albahaca, cúrcuma, guayaba, polen de abeja, jalea real.
Tranquilizantes	Manzanilla, pasiflora, té de limón, valeriana (REGMIC, 2020).

En las preparaciones de plantas medicinales también deben considerarse los productos como la miel de abeja que proporcionan efectos terapéuticos diluidos en las tisanas o cocimientos de yerbas para las gripes y sus síntomas. La miel que es antibacteriana con propiedades para aliviar la tos o el dolor de garganta. El propóleo también se incluye en las preparaciones antigripales, expectorantes, antiinflamatorias y antivirales, así como la jalea real y el polen de abeja que complementan y estimulan el sistema inmune (REGMIC, 2020).

De las plantas se pueden aprovechar las hojas, las flores, los tallos y las raíces, consumiéndose de forma directa, en infusiones o preparaciones diversas como las que a continuación se describen. Dependiendo si su uso es interno o externo, la enfermedad que se busca curar, las características de la planta misma y las formas más comunes de preparación y usos terapéuticos que están vigentes en esta región.

- Aromáticas:

Son bebidas hechas con plantas que por lo regular tienen un olor agradable, como la manzanilla, la hierbabuena o el cidrón. Otras plantas utilizadas en esta pandemia son el romero y la lavanda, utilizadas también como relajantes contra el estrés provocado por encierro.

- Baños

Los baños consisten en la inmersión parcial o total del cuerpo dentro de un líquido de composición curativa vegetal. Los baños pueden ser fríos o calientes. En la localidad de Santa Ana Pacueco, Guanajuato, parte su población vive en la ribera del río Lerma donde usan

ramas de fresno (*Fraxinus*), árbol que crece a las orillas del río, cuyas hojas son colocadas en una tina para cortar la fiebre en los niños utilizando una tina para realizar baños de asiento a los infantes. En el caso de los adultos las hojas son colocadas directamente en un bote con agua y de ahí proceden a bañarse.

- Cocimiento o decocción

En un litro de agua se coloca una cucharada o puño de hierbas que pueden incluir hojas, flores, raíces, ya sean frescas secas, se calienta y se deja hervir de 2 a 10 minutos a fuego lento. Se cuela al final y se endulza al gusto. Los tés son los de uso más común en México y representan para la población una alternativa de las más confiables, pues como ellos lo dicen, “sino se te quita no te hace daño, pero lo más seguro es que te compongas”, estas frases no son dichos a la ligera, pues están basados en la experiencia que por años mujeres y hombres han recibido y transmitido de generación en generación.

- Infusión:

Se pone una cucharada de la planta seca, hojas, flores o tallos en una taza en la que se vierte agua hirviendo. Se deja reposar de 5 a 10 minutos, después se cuela y se endulza, de preferencia con miel de abejas. Lo más utilizado para preparar estas infusiones son las bolsitas de té comerciales que ya vienen listas para agregarlas en agua, sin embargo, tienen mayor concentración de activos las que se preparan de manera natural como la jamaica.

- Cataplasmas:

Son utilizadas para uso externo del cuerpo. 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 o asa la planta y se puede aplicar directamente sin tela. Para el dolor de garganta se recomienda los limones asados y untados cuando aún están calientes, ya sea alrededor de cuello o en la planta de los pies para bajar el dolor y la inflamación de la garganta, además de sudar la fiebre.

- Gargarismos:

Se puede 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. El bicarbonato con limón y agua es uno de los más utilizados para la infección de la garganta, pero también se utilizan otras plantas como la hierbabuena.

- Inhalaciones o vahos:

Se prepara un cocimiento de la planta escogida, luego bien caliente en el mismo recipiente donde se cocinó, se aspira el vapor por boca y nariz. Para que haya un mejor aprovechamiento se utiliza una toalla para cubrir la cabeza junto con el recipiente. Frente al Coronavirus el eucalipto y el gordolobo son dos de los más utilizados para hacer vaporizaciones. En otras regiones como el sureste también se agrega el alcanfor.

- Ungüentos:

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 con tapa (Álvarez, 2021). En las localidades del Lerma Bajío es muy utilizado el ungüento de Vapo Rub comercial el cual se puede mezclar con alcanfor o gordolobo, y se coloca ya tibio macerándolo sobre el pecho y la espalda, con las yemas de los dedos.

Los hierberos de la región que son principalmente mujeres recomiendan las siguientes terapéuticas en cocimiento o tisanas para hacer frente a la enfermedad. Algunos ingredientes pueden ser muy calientes, por lo que se recomienda que las mujeres embarazadas no los consuman, si no es bajo la estricta supervisión de los conocedores de estas plantas.

- Té de diente de león y jengibre
- Té de limones y miel
- Tisana abango
- Té de pulmonaria
- Té de gordolobo y eucalipto
- Té de manzanilla y diente de león

- Té de especias

De la cocina pueden salir un gran número de especias vegetales para curar enfermedades, ya que es una reserva de recursos que se basa en la observación, la experiencia y el conocimiento de los diferentes remedios que se transmiten de una generación a otra. Ésta a su vez puede agregar alguna especie conocida y probada por otros miembros de la comunidad, de tal forma que las recetas con el paso del tiempo se van enriqueciendo y pueden variar según las necesidades de cada paciente. De acuerdo a su edad, género o enfermedades crónicas que presente, las recetas son adaptadas a todo tipo de paciente, incluidos los diabéticos o hipertensos para los que se hacen recomendaciones especiales como eliminar las especias dulces u otras plantas que puedan afectar el ritmo cardiaco. Por ejemplo, la miel y el azúcar no deben ser consumidas por personas diabéticas, o algunas especias como el jengibre y la cúrcuma por su alto grado de acidez no son recomendables para mujeres embarazadas.

El té de limones con miel por su alto contenido en vitamina C es un preparado simple pero efectivo para mejorar la sintomatología del Coronavirus en especial el cuerpo cortado y la dificultad para respirar. Los limones están presentes en una buena parte de las tisanas, ya sea en jugo acompañando especias como el ajo y la cúrcuma, untados en el cuello y los pies, o cocidos en té para complementar otras recetas. La miel es reconocida por sus propiedades antibacteriales tanto de uso externo de la piel como interno, ayudando en las afecciones de la garganta provocadas por la gripe. Es también un excelente digestivo y antiinflamatorio.

Los limones, el ajo y la miel son una mezcla de potentes porciones de vitamina C y antivirales naturales, además, en las distintas localidades se toman los ajos crudos “como si fueran pastillas”. Ya sean enteros o picados, pueden ir acompañados con un jugo de limón o tomados con agua simple. También agregándolos a preparaciones más complejas que pueden llevar diferentes especias como el jengibre y la cúrcuma.

La tisana abango es una mezcla de varias hierbas, especias y frutos silvestres como el tejocote que contiene vitamina C, además de hierbas calientes para mejorar el estado de las vías respiratorias. Este cocimiento o té es uno de los más recomendados tanto en Pénjamo, La Piedad, Yurécuaro y Numanán en donde su uso ya es conocido por tener una gran cantidad



de especies tanto para tratar síntomas de la enfermedad en el aparato respiratorio como desintoxicar el hígado.

El té de pulmonaria (*Pulmonaria officinalis*) es ya conocido en Pénjamo y utilizado para expulsar las flemas que causan la tos, sin embargo, es recomendado también para la tos seca. A este tratamiento se puede sumar las vaporizaciones de gordolobo y eucalipto poniéndolas a coser en una olla de la cual se tratará de aspirar el vapor teniendo cuidado de no quemarse la cara y de preferencia manteniendo la cabeza tapada con una toalla.

La manzanilla (*Chamaemelum nobile*) y el diente de león (*Taraxacum officinale*) son dos especies muy importantes en la tradición de la herbolaria mexicana. La manzanilla es una especie ya reconocida por su capacidad de quitar dolores de estómago o espasmos provocados por la menstruación, infección de ojos y en general para desinflamar y quitar dolores diversos.

El té de ajo con canela es uno de los más utilizados en la región y la receta varía según los gustos y los usos que se le da en cada localidad, siendo el ajo y la canela los ingredientes principales. Estas especies son muy recomendadas en temporadas de frío por su alto contenido de desintoxicantes.

El conocimiento de las plantas y especies medicinales tiene que ir más allá de los mercados, no quedarse sólo en la memoria de los viejos y los hierberos, debe pasar a la memoria colectiva, en especial a los más jóvenes, los que por delante enfrentaran los estragos de un cambio climático, pero también la posibilidad de cambiar el modelo, de gestionar nuevos saberes como parte de un legado tan valioso con el que también pueden salvar sus vidas.

La resiliencia de las localidades rurales y urbanas del país aún está basada en una concepción de vida armoniosa y solidaria, de reciprocidad con el que es familia o comunidad, elementos fundamentales para el buen vivir en un espacio donde la salud es parte constitutiva

de la vida misma; por lo tanto, cualquier elemento o factor que incida en nuestra vida, afecta también al grupo de familias. Estos saberes son transmitidos de manera vivencial e intergeneracional.

- **Siete plantas domesticadas en la región para luchar contra el coronavirus:**

Algunas de las plantas silvestres y cultivadas de forma doméstica que hemos encontrado hasta ahora en la región Lerma Bajío. Nos hemos enfocado primero en recuperar la información con las personas que conocen estas plantas en sus comunidades y las utiliza cotidianamente. Hemos sacado las fotografías pertinentes a cada planta que encontramos en la misma zona y hemos colocado el nombre de la población en donde se localizó. Por último, nos hemos apoyado bibliografía diversa realizada por especialistas en plantas y también hemos recurrido a las fichas informativas de la CONABIO, haciendo énfasis en algunas de las principales características de las plantas y sus usos medicinales frente a los síntomas de COVID-19.



Figura 3. Aceitilla o Mozote (*Bidens odorata Cav.*), tomada en un sembradío de maíz al bordo de la carretera entre Pénjamo Guanajuato y La Piedad Michoacán. Foto de la autora

Conocida como mozoquelite, acahual, acahual blanco, rosetilla, en el Bajío también se le llama con los nombres de aceitilla blanca, shoto blanco y té de milpa. Se puede encontrar

desde el sur de E. U. A. y Florida a las Antillas, el este y sureste de México, así como en Guatemala y Honduras. Se registra en prácticamente todo el país, excepto en la península de Yucatán. La aceitilla es una de las especies arvenses o de campos de cultivos más comunes de las tierras altas y medianas de México, sobre todo en la agricultura campesina (Rzedowski & Rzedowski, 2008).

La aceitilla es una planta muy común entre las siembras de maíz y frijol en la región del Bajío. Sale de forma silvestre en grandes cantidades y de forma extensiva entre los maizales en color blanco y amarillo y está presente casi todo el año. La gente que la conoce sabe que es una planta muy importante por sus diversos usos, como cortar las grasas dañinas en la sangre y con ello evitar la obstrucción de las arterias. En la Cuenca de México se usa como forraje para el ganado bovino, lanar, porcino, sola o mezclada con otras arvenses. Las hojas se consumen como quelite. También se utiliza en la medicina popular. Es melífera importante y se puede utilizar como abono verde. Las mujeres la usan como lavado para el tratamiento de flujos vaginales (CONABIO, 2009).



Figura 4. Albahaca (*Ocimum basilicum L.*). Esta fotografía fue tomada en un traspatio en Yurécuaro. Foto de la autora.

La albahaca es una planta de amplio uso en los pueblos del Lerma Bajío, la que se observa en la figura 4, la encontramos en Yurécuaro, siendo parte de las variadas especies que los pobladores tienen en sus traspatios junto a la hierbabuena o el cedrón. Por lo general la mantienen en crecimiento en macetas, traspatios y pequeños jardines donde crecen con otras plantas para uso como condimento de caldos y carnes hasta un uso medicinal. Sus usos medicinales son tan diversos que van desde la mejora del sistema inmunológico hasta la reparación de daños provocados por el COVID-19 como el resfriado o infección del estómago. Como planta medicinal trata el resfriado, la digestión, náusea, migraña, insomnio, acné, la pérdida del olfato y las mordeduras de serpientes entre otras condiciones médicas.



Figura 5. Epazote de Zorrillo (*Teloxys graveolens*). El que aparece en la figura 5, fue tomado del jardín delantero de los vecinos de la Colonia Santa Fe en la Piedad Michoacán. Foto de la autora.

Su área de origen es América. Su distribución secundaria va desde el sur de Estados Unidos hasta Argentina, África. Es conocido como quelite apestoso, hediondillo, epazote de toro, hierba del zorrillo, epazote del zorrillo, quelite hediondo, quelite de zorrillo, y epazote de toro (Martínez, 1979). El epazote común se usa como antiparasitario en prácticamente en

todo nuestro país. Es una planta que junto a la yerbabuena se utiliza para limpiar infecciones muy fuertes del estómago, o matar pequeños y grandes parásitos como la amibas o lombrices que por agua o alimentos contaminados han afectado a la población, en especial a los niños a los que se les da en cocción o té en ayunas y como agua de uso mientras dura la enfermedad. Por sus propiedades antihelmínticas se usa como calmante de algunos dolores estomacales.

También se utiliza con fines ceremoniales y religiosos, como condimento y para aliviar infecciones en animales (CONABIO, 2009). Se recomienda su uso para dolor de estómago, diarrea, trastornos digestivos como disentería, indigestión, bilis, empacho, vómito, dolor y fríos de estómago. Y en enfermedades respiratorias como tos, dolor de aire, neumonía, resfrío, dolor de pecho, espalda y escalofríos.



Figura 6. Diente de León (*Taraxacum officinale* W.) El diente de León puede salir tanto en las banquetas como de forma silvestre entre los sembradíos. La fotografía fue tomada en el poblado Numarán Michoacán.  
Foto de la autora.

Es una planta muy común en especies de corte, como la alfalfa; huertos y cultivos establecidos bajo los sistemas de labranza de conservación, mínima y cero. Se ha registrado en sembradíos de ajo, algodón, avena, caña, cártamo, cebada, cítricos, frijón, frutales, garbanzo, haba, hortalizas, lenteja, maíz, manzana, papa, sorgo, soya, tomate, viveros (Villaseñor y Espinosa, 1998). Hay formas domesticadas por sus hojas, que se consumen como ensalada; también se recolectan las hojas jóvenes para el mismo fin. Tiene uso medicinal y como forrajera (Espinosa y Sarukhán, 1997). Se recomienda al tratar afecciones pulmonares, garganta, tos, reumas, malestares de la piel, inflamación de abdomen, cálculos de riñón y fiebre. El diente de León por lo general se prepara en cocimiento junto con otras hierbas como el llantén, manzanilla o hierbabuena para potenciar sus capacidades curativas.



Figura 7. Manzanilla romana de flores dobles (*Chamaemelum nobile*). Esta imagen fue tomada en el traspatio de la familia Martínez en Japacurio, Municipio de Numarán, Mich. Foto de la autora.

La manzanilla romana crece cerca del suelo, alcanzando sólo unos treinta centímetros. Exige un suelo bien drenado y permeable, aunque sea de naturaleza pobre. Resiste la caliza y la sequía de riego moderado. Florecen en primavera y una vez acabada ésta conviene recortarla para que recupere la fuerza. Se reproduce por medio de semillas o de esquejes enraizados. Los conocedores de esta planta como la familia Martínez en Japacurio, municipio de Numarán, saben de sus bondades contra los síntomas del coronavirus, como el resfriado y la infección del estómago. Junto a otras hierbas como el eucalipto y el marrubio fueron

muy importantes en la mejoría de cuatro miembros infectados en esta familia durante el mes de diciembre de 2021.

El aceite esencial de manzanilla tiene un aroma muy característico, siendo el responsable de su acción carminativa, eupéptica y antiespasmódica, por lo que se emplea para combatir las flatulencias en digestiones pesadas. Contiene una lactona sesquiterpénica, llamada nobilina, que es un tónico amargo. Posee trazas de camazuleno que le dan acción antiinflamatoria y de ahí su empleo en reumatismos, heridas e irritaciones oculares. En esta planta se pueden encontrar pequeñas cantidades de ácido cafeico, flavonoides, ésteres de glucosa y cumarinas. A todo ello debe las propiedades antiulcerosas y antiácidas de la manzanilla (Inforjardín, 2022).



Figura 8. Marrubio (*Marrubium vulgare L.*) La fotografía fue tomada en el traspatio de la misma familia en Japacurio, Michoacán. Foto de la autora.

El Manrubio es también conocido como yerba del sapo, malvarrubia, yuyo del sapo. Es una hierba perenne, a veces algo leñosa en la base y crece hasta un 1 m de alto. De tallo blanco-lanoso, con pelos simples y estrellados, erectos o ascendentes. Se utiliza con fines ceremoniales y religiosos, asimismo tiene un uso veterinario (Espinosa y Sarukhán, 1997; Rzedowski y Rzedowski, 2008). Se recomienda para la bilis, disentería, empacho, dolor de estómago, controlar la diabetes, tos, bronquitis, asma, afecciones pulmonares, de la garganta

y gripes; alteraciones de la piel como sarna, granos, heridas, hongos, caspa y en casos de caída del cabello (CONABIO, 2009).

A pesar de ser una hierba amarga, los pobladores de área rural de Numarán afectados por el COVID-19 reconocen sus bondades para limpiar los pulmones y el hígado tomándolo en cocimiento con la manzanilla romana, fue muy importante durante los días más críticos que la familia Martínez experimentó en diciembre de 2021.



Figura 9. Vaporub (*Plectranthus coleoides* c. v. *mintleaf*) Esta imagen fue tomada en un jardín de macetas en Santa Ana Pacueco, municipio de Pénjamo. Foto de la autora.

El *Plectranthus coleoides* c. v. *mintleaf* (vaporub) es una planta ornamental introducida a México que se utiliza en la medicina popular para problemas respiratorios. En los mercados se vende la parte vegetativa, pues la floración es poco frecuente. Se le reconocen propiedades antiinflamatorias, antidiabéticas, descongestionante y anti ansiolítico. Por lo que es recomendable tomarla caliente o como agua de tiempo para mejorar la salud de las personas que presentan enfermedades respiratorias.

El vaporub es una planta de uso muy valorado en Santa Ana Pacueco poblado limítrofe entre La Piedad Michoacán y el estado de Guanajuato, donde se siembra en macetas como la que vemos en la figura 8 por las familias que viven a la rivera del Lerma, donde conocen sus propiedades para mejorar en caso de resfriados y dolores del pecho y garganta.



Las plantas medicinales representan en buena medida el grado de conocimientos alcanzados por las civilizaciones del mundo, ya que no sólo son parte del alimento de su población, también constituyen la cura para la mayoría de las enfermedades que han acompañado a la humanidad a través del tiempo. Su estudio práctico es de larga data e incluye a hombres y mujeres que están al pendiente de la salud familiar y comunitaria. Su observación forma parte invaluable de la sabiduría popular y el interés científico, pues la biomedicina no ha dejado de reconocer su valor ya que buena parte de los medicamentos químicos se basan en las sustancias activas de las mismas.

En tiempos de pandemia las plantas medicinales han sido nuevamente revaloradas sobre todo en países en vías de desarrollo donde se calcula que el uso de las mismas sobrepasa el 80% de su población. Donde la población, además de recurrir a la biomedicina, complementa sus recetas médicas con remedios tradicionales para reforzar sus tratamientos. En el caso de comunidades donde el servicio médico se hace casi imposible, el uso de plantas se hace imprescindible para prevenir enfermedades o tratar emergencias de salud como el caso del COVID-19.

### **A manera de cierre**

A la biodiversidad conformada por la flora y fauna local variada se suman todas aquellas especies traídas de otras regiones tan valiosas como las de la localidad, que se adaptan al tejido biocultural territorial local e incluyen los saberes ancestrales en salud. Incluyen también los cultivos y la crianza de animales de autoconsumo donde la riqueza de la tierra es tan preciada como la comunidad misma donde se respeta, valora y se atiende la vida de los demás proporcionando calidad en los alimentos que se intercambian. Dentro de los territorios encontramos a personas con las capacidades y conocimientos para equilibrar la energía, calmar el dolor y sanar los padecimientos, algunos con fuertes raíces de un saber milenario que les permiten ahora mostrar nuevamente una notable capacidad de reacción y resiliencia frente a la pandemia de COVID-19. Surgiendo la Medicina tradicional ancestral

con la fuerza de la reivindicación cultural de los Pueblos indígenas y, mostrándose como una herramienta de pervivencia milenaria ante la actual crisis de salud. Las respuestas locales dentro de los territorios fueron y son un valioso apoyo a los sistemas de salud que, pese a todos los esfuerzos, no han logrado contener la pandemia.

Ahora se hace necesario construir y fortalecer puentes de diálogo de saberes que proporcionen respuestas colaborativas e integrales, considerando la cultura ancestral. La interculturalidad es la propuesta necesaria para superar la mirada monocultural dominante, que ha sido impuesta por siglos, avanzando hacia la valoración de la diversidad, de la inclusión y del diálogo respetuoso con las diferencias que vigorizan y alimentan la vida. La propuesta del diálogo entre conocimientos, la medicina convencional institucional y la medicina tradicional ancestral, es una propuesta viable y urgente para ser implementada no solamente durante la pandemia, sino para la conformación de sistemas de salud universal que, como complemento y trabajo coordinado, puedan cuidar la salud de la población de manera integral, con un enfoque intercultural e inclusivo.

La medicina doméstica es una de las más importantes en la memoria de las localidades del Bajío que echa mano de un gran número de especies vegetales para curar males que se han presentado en la región desde tiempos pasados. Este conocimiento está basado en la observación y la experiencia que madres y abuelas han hecho para entender a profundidad tanto los síntomas como el entorno del que se pueden valer para curar desde una infección en el estómago hasta enfermedades respiratorias. Es transmitido de generación en generación y enriquecido por la integración cultural de la población que comparte sus saberes hasta publicitarlo en toda la localidad. Por ello consideramos que estas ciencias, deben ser debidamente sistematizadas, ampliadas y reconocidas para contribuir a resolver, al menos en parte, los problemas de salud de la población menos favorecida y más alejada de los centros de salud, cuyas posibilidades de curarse son, actualmente, limitadas por el alto costo de los fármacos modernos.

El análisis de las plantas medicinales es necesario observarse correctamente: las especies utilizadas, la forma de preparación y dosificación, así como los cuidados que deben

seguirse. Muchos de los compuestos presentes en las plantas actúan de modo sinérgico, de modo que la combinación de dos o más especies puede contribuir a obtener efectos benéficos mayores. La vinculación de la medicina tradicional con la medicina doméstica a través de la investigación etnobotánica, el estudio de los principios activos y la validación de la actividad terapéutica de las plantas, permitirá disponer de recursos regionales naturales para el tratamiento de las enfermedades que afectan comúnmente a la población.

Para esta investigación hemos recopilado información bibliográfica y se han realizado entrevistas a yerberos, vendedoras de plantas medicinales, amas de casa y población rural de La Piedad y Pénjamo. De esta manera se ha registrado información sobre el nombre de las plantas con el que las conocen en la localidad, enfermedades orgánicas que curan, parte de la planta utilizada, preparación, vía de administración, dosis, contraindicaciones y observaciones. A partir de estas dos fuentes, hemos tratado de determinar el uso más frecuente y confiable de acuerdo a los compuestos bioactivos presentes en cada una de las especies y con los cuales se puede hacer frente a los síntomas del coronavirus.

Actualmente la medicina tradicional es un recurso fundamental para la salud humana. Las plantas y los árboles empleados son la base para el desarrollo de la medicina moderna y, en algunas zonas rurales e indígenas, son el único recurso del que disponen a falta de instituciones médicas y recursos monetarios para la adquisición de medicina moderna. La difusión de esta información busca que los pobladores tengan acceso a los conocimientos de sus propias regiones y que se generalice el conocimiento en las distintas comunidades, a fin de que su uso se difunda y con ello se cree la necesidad de mantener esta diversidad vegetal, desde los traspatios y los huertos de familia al conocimiento que mantienen estas personas, hoy en día podemos beneficiarnos a través del uso de plantas medicinales, y no solo para combatir enfermedades, pues algunas también son empleadas como parte de los alimentos.

La vinculación de la medicina tradicional y la medicina casera se encuentra íntimamente ligada a la investigación científica de la etnobotánica que en México como en

otras partes del mundo se ha validado de los conocimientos y las terapéuticas salidas de las cocinas, por ello es necesario seguir ahondando en los recursos naturales en las distintas regiones del país, lo que permitirá el tratamiento de enfermedades que en lo venidero se nos presenten. A este propósito nos unimos con el afán de ampliar y difundir la información tan valiosa que nos han proporcionado yerberos y amas de casa, en mercados, plazas y hogares que en la región del Lerma Bajío hemos visitado hasta ahora. Hemos conocido las enfermedades con sus nombres comunes en la región, así como los nombres vernáculos de muchas plantas y especies con los que la gente se ha curado a través del tiempo ya sea en temporadas de frío y de calor, dosis recomendadas y contraindicaciones. La historia de las plantas medicinales no sería tal sin la participación de hombres y mujeres que han utilizado las plantas del sitio en el que viven, así como los beneficios de la biodiversidad en las generaciones futuras.

### Referencias consultadas

Álvarez Granadeño, Kenya; Gutiérrez Rivas, José Rodrigo *et al.* (2019). Recopilación científica de diez plantas medicinales utilizadas en la fabricación de fitomedicamentos presentes en el campus central de la universidad de El Salvador, Universidad de El Salvador. Disponible en: [https://www.academia.edu/41288473/RECOPILO%3%93N\\_CIENT%3%8DFICA\\_DE\\_DIEZ\\_PLANTAS\\_MEDICINALES\\_UES?email\\_work\\_card=view-paper](https://www.academia.edu/41288473/RECOPILO%3%93N_CIENT%3%8DFICA_DE_DIEZ_PLANTAS_MEDICINALES_UES?email_work_card=view-paper) Consultado en marzo de 2021.

Bonfil Batalla, Guillermo (1989). *México profundo. Una civilización negada*, México, Fondo de Cultura Económica.

Cardoso, Betina (2020). “El potencial medicinal de plantas comunes podría ayudar a reducir el contagio y la gravedad de las infecciones por SARS-CoV-2”, en Desde La Patagonia difundiendo saberes, Vol. 17, N° 30, 2020, pp. 72-75. Disponible en: [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/121487/CONICET\\_Digital\\_Nro.648490a4-d1aa-4e90-bef8-988728670789\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/121487/CONICET_Digital_Nro.648490a4-d1aa-4e90-bef8-988728670789_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y) Consultado en diciembre de 2021.

Carlín Vargas, Luís (2016). «Arte y sociedad en Teotihuacan: El “Tlalocan”, mural de Tepantitla» Disponible en: <https://zonafranca.mx/opinion/arte-sociedad-teotihuacan-tlalocan-mural-tepantitla/> Consultado en noviembre de 2020.

Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, CONACYT, (2021-2022). Datos COVID-19 México. Disponible en: <https://datos.covid-19.conacyt.mx/> Consultado en marzo de 2022.

Dabanch, Jeannette (2021). “Emergencia de SARS-CoV-2. Aspectos básicos sobre su origen, epidemiología, estructura y patogenia para clínicos” en Revista Médica Clínica Las Condes. Vol. 32, Issue 1, enero- febrero de 2021, pp. 14-19. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864020300924?token=F9B223696A0B27ED7187843ECE65C6B47865EB212AC9E719414159511DC3B44851EE0963AC581FA2EDB3F7837B28641A&originRegion=us-east-1&originCreation=20220402201757>. Consultado en marzo de 2022.

Díaz-Castrillón, Francisco Javier y Toro-Montoya, Ana Isabel (2020). “SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia” , en Vol. 24, N° 3, 2020, pp. 183- 205. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096519/covid-19.pdf> Consultado en diciembre de 2021.

Espinosa, F. J. y Sarukhán, J. (1997). *Manual de Malezas del Valle de México. Claves, descripciones e ilustraciones*, México, Universidad Nacional Autónoma de México.

Gutiérrez, Armando (2021a). Desborda Covid servicios médicos en Michoacán, en El Universal, 22 de enero de 2021. Disponible en <https://www.eluniversal.com.mx/estados/desborda-covid-servicios-medicos-en-michoacan> Consultado en mayo de 2021.

Gutiérrez, Armando, (2021b). Este miércoles, 79 municipios sin casos de Covid-19, en El Sol de Morelia, 10 de marzo de 2021. Disponible en: <https://www.elsoldemorelia.com.mx/local/este-miercoles-79-municipios-sin-casos-de-covid-19-6463054.html> Consultado en mayo de 2021.

Hersch Martínez, Paul (2004). Tres textos de medicina doméstica en México: Velasco, Barajas y López Tilghman. Bol Mex His Fil Med, 7(1), pp. 11-28, 2004. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=16063> Consultado en octubre de 2020.

INEGI (2009). *Prontuario de información geográfica municipal de los Estados Unidos Mexicanos*, La Piedad, Michoacán de Ocampo, Clave geoestadística 16069. Disponible en: <https://www.inegi.org.mx/app/buscador/default.html?q=La+Piedad+Michoac%C3%A1n#tabMCcollapse-Indicadores>. Consultado en septiembre del 2021.

INEGI (2021). Indicadores, La Piedad de Cabadas Michoacán (16069) [ref. de 10 de marzo del 2021] Disponible Web: <https://www.inegi.org.mx/app/buscador/default.html?q=La+Piedad+Michoac%C3%A1n#taBMCcollapse-Indicadores>

Ficha Infojardín (2021). Manzanilla romana, Camomila *Chamaemelum nobile* Disponible en: <https://fichas.infojardin.com/perennes-anuales/chamaemelum-nobile-manzanilla-romana-camomila.htm> Consultado en diciembre de 2021.

Labat, Jean (1995). Flora del Bajío y regiones adyacente. Vegetation du Nord-Oest du Michoacán Mexique, México, Instituto de Ecología A.C. Centro Regional del Bajío. Pátzcuaro Michoacán.

Lorente, David (2020). El cuerpo, el alma, la palabra. Medicina nahua en la sierra de Texcoco, México, Artes de México.

Martínez, Maximino (1979). Catálogo de nombres vulgares y científicos de plantas mexicanas. México, Fondo de Cultura Económica.

Medina, Jesús (2019). “Aspectos Físico-Geográficos” en Tellez Carlos Coord. Estudios Selectos de Michoacán XV. Temas Selectos de la Piedad. México: El Colegio de Michoacán. pp. 15-42.

Municipios (2003). *La Piedad Michoacán*, H. Ayuntamiento. La Piedad Michoacán.

Infomex, 2020, La Piedad, quinto municipio con más casos de Covid-19 en El Sol de Morelia, Morelia Mich. Jueves 26 de noviembre de 2020, Disponible en: <https://www.elsoldemorelia.com.mx/local/la-piedad-quinto-municipio-con-mas-casos-de-covid-19-6065189.html> Consultado en abril del 2021.

Oliva Marín, José Eduardo (2020). “SARS-CoV-2: origen, estructura, replicación y patogénesis en Alerta” Revista Científica del Instituto Nacional de Salud de El Salvador. Vol. 3. Num.2 Julio-diciembre del 2020. pp-79-86 Disponible en: <https://camjol.info/index.php/alerta/article/view/9619> Consultado en abril de 2022

Organización Mundial de la Salud OMS (2020a). “Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus” Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=sintomas> Consultado en noviembre de 2020.

Organización Mundial de Salud (OMS) (2020b). “Medicina Tradicional” Disponible en: [Dhttps://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/censi/medicina%20tradicional.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/censi/medicina%20tradicional.pdf) Consultado en noviembre de 2021.

Organización Mundial de la Salud (2021a). “Medicina tradicional: definiciones,” Disponible en: [https://www.who.int/topics/traditional\\_medicine/definitions/es/](https://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/), Consultado en febrero de 2022.

Organización Mundial de la Salud OMS. (2003). “Directrices de la OMS sobre buenas prácticas agrícolas y de recolección (BPAR) de plantas medicinales” Ginebra. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42870/9243546279.pdf?sequence=1&isAllowed=y> . Consultado en febrero de 2021.

Organización Mundial de la Salud OMS (2021b). “Información básica sobre la COVID-19 de mayo de 2021”, Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>. Consultado en marzo de 2022.

Pérez Ramírez Salvador, (2007). Medicina doméstica en la tierra caliente de Michoacán, México, El Colegio de Michoacán.

Red Guatemalteca de Medicina Integradora ante Covid, (RECMIC), (2020). Formulario Natural COVID-19. Preparaciones naturales para la atención primaria de los síntomas asociados a Covid-19, Guatemala, Asociación de Fitoterapia y Productos Naturales de Guatemala (AFITOGUA).

Rzedowski, G. C. de y J. Rzedowski (2008). Compositae. Flora del Bajío y de Regiones Adyacentes. Fascículo 157. Instituto de Ecología-Centro Regional del Bajío. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología y comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. Pátzcuaro, Michoacán, México.

Torres-López José (2020). ¿Cuál es el origen del SARS-CoV-2?. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social. Vol.3, número 2, julio -diciembre del 2020. Pp. 79-86. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=93880> Consultado en marzo 2022.

Uriarte Arciniega, Juan de Dios, (2010) “La resiliencia comunitaria en situaciones catastróficas y de emergencia”. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm. 1. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores, Badajoz, España. Pp.686-693 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832324073.pdf> Consultado en diciembre del 2021.

Villaseñor Rodríguez, José Luís, y Espinosa García Francisco (1998) Catálogo de malezas de México. Universidad Nacional Autónoma de México. Consejo Nacional Consultivo Fitosanitario. Fondo de Cultura Económica. México, D.F.

Zolla Carlos (2005). La medicina tradicional indígena en el México actual en Arqueología Mexicana, Vol. XIII. Número 74. México, CONACULTA. 62-65.

#### Fichas CONABIO

Ficha informativa de Asteraceae = Compositae *Bidens odorata* Cav. Aceitilla. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO) Disponible en: <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/bidens-odorata/fichas/ficha.htm> Fechas: Primera versión de la ficha: 30 de julio de 2004. Última modificación: 9 de julio de 2009. Consultado en noviembre 2021.

Ficha informativa de Lamiaceae = Labiatae *Ocimum micranthum* Willd. Albahaca de monte. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO) Disponible en: <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/lamiaceae/ocimum-micranthum/fichas/ficha.htm>. Fechas: Primera versión de la ficha: 15 de septiembre de 2005. Última modificación: 23 de julio de 2009. Consultado en noviembre 2021

Ficha informativa de Chenopodiaceae *Chenopodium graveolens* Willd.(=*Teloxys graveolens* (Willd.) W. A. Weber) Epazote de zorrillo Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO). Disponible en:<http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/chenopodiaceae/chenopodium-graveolens/fichas/ficha.htm> Fechas: Primera versión de la ficha: 27 de octubre de 2004. Última modificación: 16 de julio de 2009. Consultado en octubre 2021

Ficha informativa de: Solanaceae *Solanum rostratum* Dunal Mala mujer, Duraznillo. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO) Disponible en: <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/solanaceae/solanum-rostratum/fichas/ficha.htm> Fechas: Primera versión de la ficha: 29 de noviembre de 2004. Última modificación: 13 de agosto de 2009. Consultado en diciembre 2021

Ficha informativa de Asteraceae = Compositae *Taraxacum officinale* G. H. Weber ex Wigg. Diente de león en Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO) Disponible en: <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/asteraceae/taraxacum-officinale/fichas/ficha.htm> Primera versión de la ficha: 30 de julio de 2004. Última modificación: 16 de agosto de 2009. Consultado en octubre 2021

Ficha informativa de la Camomila *Chamaemelum nobile* o Manzanilla Romana. Disponible en: <https://fichas.infojardin.com/perennes-anuales/chamaemelum-nobile-manzanilla-romana-camomila.htm>. Infojardín ,2022. Consultado en diciembre 2021



Ficha informativa de: Lamiaceae = Labiatae, Marrubium vulgare L.- Marrubio. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO) Disponible en: <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/lamiaceae/marrubium-vulgare/fichas/ficha.htm> 8 de noviembre de 2004. Última modificación: 23 de julio de 2009. Consultado en noviembre 2021. Consultado en diciembre 2021.

### Anexo 1. Recetas con plantas curativas frente a la COVID-19 en la Región Lerma Bajío

Té de diente de león y jengibre
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingredientes:</li> <li>• Diente de león</li> <li>• Jengibre</li> <li>• Miel</li> </ul>
Preparación: Se pone a hervir en medio litro de agua el diente de león con un pedazo de jengibre y se endulza con azúcar o miel al gusto.
Terapéutica: Se toma bien caliente en la mañana y en las noches por siete días o hasta que desaparezcan las molestias. Se recomienda para elevar el sistema inmunológico y desintoxicar las vías respiratorias

Receta: Té de Limones:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingredientes: Cuatro limones partidos en cruz</li> <li>• Dos clavos de olor</li> <li>• Miel o azúcar al gusto</li> </ul>
Preparación: Se ponen a hervir los cuatro limones partidos en cruz y los dos clavos de olor y se endulza con azúcar o miel al gusto.
Terapéutica: Se toma bien caliente en la mañana y en las noches por siete días o hasta que desaparezcan las molestias. Se recomienda para elevar el sistema inmunológico y desintoxicar las vías respiratorias.

Receta: Té de Limones con cebolla morada, ajos y miel
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingredientes: Jugo de cinco limones</li> <li>• Media cebolla morada</li> <li>• Una cabeza de ajos pelados.</li> </ul>

Miel o azúcar al gusto
Preparación: Se muelen en licuadora la cebolla, cabeza de ajos y el jugo de los limones, se cuela con un cernidor de tela y se endulza con miel al gusto.
Terapéutica: Se toma en ayunas a temperatura ambiente por siete días o hasta que desaparezcan las molestias de la garganta y las vías respiratorias. Se recomienda para elevar el sistema inmunológico y desintoxicar las vías respiratorias.

Receta: Tisana Abango
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ingredientes: Gordolobo</li><li>• Eucalipto</li><li>• Flor de Baganvilia</li><li>• Espanta lobos</li><li>• Caña fistula</li><li>• Guaje cirial</li><li>• Cuachalalate</li><li>• Orozuz</li><li>• Tejocote</li><li>• Camelina</li><li>• Te de boldo</li><li>• Chaparro amargo</li><li>• Güereque</li><li>• San Pedro</li><li>• Simpático</li><li>• Ajenjo</li><li>• Tronadora</li><li>• Pingüica</li><li>• Miel o azúcar al gusto</li></ul>
Preparación: Se pone a hervir 1/2 litro agua y al momento de la ebullición se le agregan una cucharada de Abango y se deja hervir 10 minutos se endulza con miel al gusto.
Terapéutica: Se toma bien caliente en la mañana y por las noches durante 10 días o hasta que desaparezcan las molestias. Se recomienda para acabar con la mayoría de la sintomatología del coronavirus, en especial las molestias de las vías respiratorias, así como limpiar el hígado con algunas hierbas amargas que contiene.

Receta: Té de Pulmonaria:
<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pulmonaria</li><li>• Miel de abeja</li></ul>
Preparación: Se pone a hervir un 1/2 litro agua y al momento de la ebullición se le agregan un puño de ramas de pulmonaria y se deja consumir hasta un cuarto de litro.

Terapéutica: Se toma bien caliente por las noches durante 7 días o hasta que desaparezcan las molestias.

Receta: Té de manzanilla y diente de león:

- Ingredientes: Manzanilla
- Diente de león

Miel o azúcar al gusto

Preparación: Se pone a hervir medio litro de agua con la manzanilla y el diente de león que se endulza con azúcar o miel al gusto.

Terapéutica: Se toma bien caliente en la mañana y en las noches por siete días. Se recomienda para elevar el sistema inmunológico y elevar las defensas.

Té de ajo, canela y otras especies.

Ingredientes:

- Ajo
- Canela
- Jengibre
- Flores de buganvilia
- Orégano
- Cebolla morada
- Miel o azúcar al gusto

Preparación: Se ponen a hervir todos los ingredientes en medio litro de agua y se deja consumir hasta el cuarto de litro. Se endulza con miel de abeja y se toma caliente.

Terapéutica: Se toma bien caliente por las noches durante nueve días. Se recomienda para elevar el sistema inmunológico y desintoxicar las vías respiratorias.