

UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES "EZEQUIEL ZAMORA"
VICERRECTORADO DE INFRAESTRUCTURA
Y PROCESOS INDUSTRIALES
PROGRAMA CIENCIAS DE LA EDUCACION

PROPIEDADES CURATIVAS DE LAS PLANTAS MEDICINALES MEDIANTE
LA CREACION DE UN HUERTO EN LA UNELLEZ SAN CARLOS

TUTOR

RAFAEL PÉREZ

AUTORES

ROSIRI PABIQUE

YUSMELY TOVAR

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación
Mención Biología

San Carlos, Octubre de 2017

CONTENIDO

Dedicatoria

Agradecimiento

Introducción

Capítulo I El problema

Objetivos

Objetivo general

Objetivos específicos

Justificación

Capítulo II Marco teórico

Antecedentes

Bases teóricas

Bases legales

Capítulo III Marco metodológico

Tipo de investigación

Metodología

Capítulo IV

Conclusiones

Recomendaciones

Bibliografía

INTRODUCCIÓN

Este proyecto quiere dar a conocer la importancia que tiene el uso de plantas medicinales en nuestro entorno, identificando las ventajas que poseen cada una de las especies de plantas y así darle un buen aprovechamiento a todas estas. En este caso el malojillo, el jengibre, colombiana, hierbabuena y valeriana.

Aprovechando al 100% los nutrientes y beneficios de todas estas plantas. En este proyecto queremos ir demostrando planta por planta las ventajas que poseen estas, cada una cumpliendo más funciones para distintos males o incidentes presentados en el cuerpo humano, como: hematomas, esguinces, dolores musculares, gripes, dolores estomacales, dolores de cabeza etc.

DEDICATORIA

Fueron años de lucha constante y gratas vivencias; momentos de éxito y desesperanza los que viví para alcanzar mi meta como lo es culminar mi carrera. Los deseos de superarme fueron tantos que logré vencer todos los obstáculos. Es por ello que dedicó éste triunfo a quienes en todo momento me llenaron de amor y apoyo incondicional

Dedico esta tesis especialmente a mis Padres Oscar Pabique y Tircia Rivero quienes me han heredado el tesoro más valioso que puede dársele a un hijo: Amor. Mis conceptos, valores morales y superación a ellos se los debo, éste será el mejor legado, lo reconozco y agradeceré eternamente. Gracias a sus esfuerzos he logrado culminar mis estudios.

Este trabajo también se lo dedico a mi hermano Oscar Pabique, a mis abuelos Cruz y Lucrecia y a mi novio Alexalbert Y demás familiares.

Atentamente: Rosiri Pabique

DEDICATORIA

A mi dios quien supo guiarme por el buen camino, por darme fuerzas para seguir adelante y nunca desmayar en los problemas que se me presentaban, y enseñándome que con humildad y paciencia todo es posible.

A mis padres y hermanas quienes con su apoyo, consejos y comprensión tuvieron siempre a lo largo de mi vida estudiantil, me han dado todo lo que soy como persona, mis valores y principios y mi empeño para lograr mis objetivos. Especialmente a mi madre Haydee Landaeta por su esfuerzo y dedicación, por su apoyo incondicional y porque siempre quiso ver mis sueños hecho realidad.

A mis pocos pero valiosos amigos que con su honesta amistad siempre me brindaron todo su apoyo. Y por último dedico mi trabajo a todas aquellas personas que no creyeron en mí y que pensaron que nunca culminaría mi carrera.

Atentamente: Yasmely Tovar

AGRADECIMIENTO

En primera instancia, a Dios por darme la vida, forjador de cada pensamiento y acción, quien me ha dado la fuerza para llevar a feliz término este sueño. A mis padres Oscar Pabique y Tircia Rivero, mi hermano Oscar, y demás miembros de mi familia por su apoyo constante e incondicional. Gracias.

Atentamente: Rosiri Pabique

AGRADECIMIENTO

En primer lugar a dios quien me dio la vida y la ha llenado de bendiciones en todo este tiempo, al que con su amor me ha dado sabiduría suficiente para culminar mi carrera en la universidad pero también por no abandonarme.

A mi madre por toda su ayuda y comprensión por siempre apoyarme en la decisión de formarme como una profesional.

Atentamente: Yasmely Tovar

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La medicina tradicional abarca una amplia variedad de terapias y prácticas que varían entre países y entre regiones. Esta se viene utilizando desde hace miles de años, y sus practicantes han contribuido enormemente a la salud humana.

Antes de que existiera la medicina moderna y su farmacopea de medicamentos sintéticos, habían plantas, y las civilizaciones antiguas sabían cómo usarlas estratégicamente para tratar males comunes, e incluso, hasta enfermedades mortales.

El antiguo papiro egipcio de Ebers, un rollo del año 1550 a.C. de más de 100 páginas, contiene 700 hierbas medicinales y cómo usarlas. El tratado hipocrático griego del siglo XVI a.C. también detalla el uso de la medicina herbal.

Más tarde, durante los años 1800 e inicios de 1900, el conocimiento de la medicina herbolaria pasó de generación en generación. Comúnmente, la mujer de la casa conocía bien el uso de las hierbas curativas y servía como médico familiar, no sólo para tratar las enfermedades, sino también para preparar tónicos herbales y otros remedios.

La Organización Mundial de Salud estima que el 80 por ciento de la población del mundo todavía utiliza remedios tradicionales, entre los cuales se encuentran las plantas, como herramienta principal para el cuidado de la salud.

La mayoría de los medicamentos nuevos (70 por ciento) presentados en Venezuela son derivados de productos naturales, principalmente de plantas.

Actualmente en Venezuela existe una crisis que ha llevado a la desaparición de muchos medicamentos importantes en el tratamiento de enfermedades, lo cual ha llevado como alternativa el uso de medicinas naturales como por ejemplo: el malojillo que es utilizado como tratamiento contra el herpes y bacterias, el jengibre que es utilizado para mejorar la circulación sanguínea y malestar general.

Por otra parte en la universidad nacional experimental de los llanos occidentales Ezequiel Zamora sede San Carlos, existe un centro médico de atención al estudiante la cual actualmente se ha visto encarecido muchos medicamentos importantes para tratamiento de malestares generales, entre ellos se encuentran: dolores de cabeza, dolor estomacal etc. Razón por la cual se formula el siguiente problema ¿Qué alternativas existen al uso de fármacos comunes como tratamiento contra el malestar general?

1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.2.1 OBJETIVO GENERAL

Aprovechar las diferentes propiedades curativas de algunas plantas medicinales contra el malestar general a partir de la creación de huerto en la universidad nacional experimental de los llanos occidentales Ezequiel Zamora.

1.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diagnosticar que plantas medicinales se reproducen en ambientes tropicales
- Clasificar plantas medicinales de acuerdo a sus propiedades curativas.
- Promover el cultivo de plantas medicinales.
- Reconocer los usos y beneficios de cada planta en el ser humano.

1.3 JUSTIFICACION

La sociedad desde tiempos remotos ha intentado por distintos medios hallar la cura de diversas enfermedades lo cual los ha llevado a experimentar con infusiones de algunas plantas.

Las plantas medicinales se ha constituido en diferentes hogares en una alternativa practica y económica a la cual podemos acceder de manera muy fácil y rápida sin formulas ni restricciones, como los medicamentos comunes, ya que en la mayoría de los hogares están al alcance de cualquier familia y tienen un alto porcentaje de efectividad para curar y sanar dolencias y posibles enfermedades que puedan aquejarnos y hoy día se ha convertido en una de las mayores opciones como solución al momento en que se llegara a presentar una novedad al interior de nuestro país.

El proyecto de investigación titulado, PROPIEDADES CURATIVAS DE LAS PLANTAS MEDICINALES MEDIANTE LA CREACION DE UN HUERTO EN LA UNELLEZ SAN CARLOS se realiza porque se observa la necesidad de crear un huerto con plantas medicinales como una alternativa para estudiantes y docentes, al momento de presentarse un dolor o enfermedad, además para identificar cuáles son las plantas y su definición y los beneficios que tienen para nuestra salud.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

Entre las investigaciones relacionadas con este estudio se consideraron:

Ramírez A (2012), en su tesis titulada: CONOCIMIENTO Y USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES. Ratificando la importancia social respecto al grado de conocimiento y de uso que tienen los habitantes sobre las plantas medicinales. Para tal efecto, se elaboró un listado de plantas medicinales que se emplean con mayor frecuencia y se comparó el grado de conocimiento entre los habitantes tanto de la parte rural como de la urbana. Se emplearon técnicas de entrevistas semiestructuradas y estructurada a conocedores especializados como curanderos y vendedores. De las 40 entrevistas que se hicieron, la mitad fueron en el casco urbano y las restantes en la parte rural. Por último se hizo un análisis de la información. En cuanto al grado de conocimiento se encontró que sin importar el lugar de residencia las personas reconocen las mismas plantas como medicinales, mientras que en cuanto a grado de uso se encontró que los habitantes del área rural no emplean las mismas plantas medicinales que las personas del área urbana. Por otro lado se encontró que la mayoría de las especies con las que se obtuvo la lista de referencia pertenecen a la familia Asteraceae, Lamiaceae, Rutaceae y Apiaceae.

En este sentido la relación de ambas investigaciones son obvias ya que comparan el grado de conocimiento y el grado de uso que los habitantes en cuanto las plantas con propiedades medicinales.

Cuevas Consuelo (2013), en su trabajo titulado: ANALISIS DE LOS ESTUDIOS SOBRE LAS PLANTAS UTILES PARA LA MEDICINA, hizo el análisis de los estudios científicos que se realizaron sobre plantas que tiene beneficios y propiedades medicinales. El trabajo fue guiado por el método de la historia social de la ciencia de manera que, además de tomar en cuenta la generación de conocimientos, se analizaron aspectos sociales de la época, así, se revisó y analizó la influencia que tuvo en los naturalistas de estas instituciones la corriente filosófica de positivismo y la manera en que influyó en ellos para abordar una disciplina que requiere conocer el modo en que la población utiliza a las plantas se encontró que en ese periodo hubo un fuerte interés por el estudio de las plantas medicinales, sin embargo, la comprensión de las comunidades indígenas y campesinas que utilizaban, las plantas fueron llevadas a los laboratorios pero el contexto cultural de su uso fue ignorado.

La relación que tiene este trabajo con el actual realizado, se encuentra en las estrategias metodológicas aplicadas para formular conocimientos acerca de los excelentes beneficios medicinales que poseen algunas plantas.

2.2 BASES TEÓRICAS

Las plantas medicinales forman los ingredientes principales de medicamentos en los sistemas tradicionales de curación y han sido la fuente de inspiración para varios fármacos importantes. Alrededor de 50 mil especies de plantas superiores (alrededor de 1 de cada 6 de todas las especies) se han usado medicinalmente. Esto representa, con mucho, el mayor uso de la naturaleza en términos de número de especies, entre ellas tenemos.

MALOJILLO (cymbopogon citratus)

El malojillo o limonaria es una hierba aromática familia de las gramíneas, es una planta perenne y crece continuamente durante el año, se puede encontrar en diferentes climas principalmente en los cálidos, es muy usada en el continente asiático. En España la podemos encontrar en las Islas canarias.

El malojillo lo podemos tener en casa para usar en la cocina o como planta medicinal ya que tiene propiedades antioxidantes, desintoxicantes, diurética, antiespasmódica, antibacterial y antiséptica. También funciona como un excelente repelente de insectos. Su uso se extiende en la perfumería y la cosmetología.

Esta planta ha sido usada por nuestros antepasados para calmar dolencias y curar enfermedades, se puede utilizar de forma natural, seca o extrayendo sus aceites naturales, aunque la mejor forma de aprovechar sus propiedades es en forma de infusión ya que posee un agradable sabor.

Dentro de algunas dolencias que puede aliviar esta hierba tenemos: calma dolores musculares, reumáticos, menstruales y de cabeza, sirve para la tos y resfriados, es un buen digestivo y alivia los malestares estomacales, ayuda con la hipertensión estimulando la circulación sanguínea, disminuye la transpiración y producción de grasa en la piel y cuero cabelludo.

Los diabéticos pueden hacer usos de esta planta para disminuir la cantidad de glucosa en el organismo. Su poder insecticida nos sirve para repeler mosquitos u otros insectos causantes de enfermedades.

Para cólicos, afecciones estomacales, digestión y resfriados.

Se puede preparar una infusión con una cucharada de esta hierba seca en dos tazas de agua junto con un trozo de jengibre, dejar hervir por un lapso de 7 a 10 minutos y tomar en forma de té dos veces al día si lo desea puede agregar un endulzante preferiblemente miel.

Como repelente de insectos.

Podemos untar aceite de malojillo en el cuerpo y de esta manera ahuyentaremos a los insectos de forma eficaz. Para preparar este aceite tomamos 2 tazas de aceite de oliva y media taza de hojas y tallos de malojillo, colocamos todo en una olla y dejamos en cocción lenta por aproximadamente 30 minutos, dejamos enfriar y colamos, el aceite obtenido lo ponemos

nuevamente con otra media taza de hojas y tallos de malojillo y repetimos el procedimiento, así obtendremos un producto más intenso.

Para curar la culebrilla o herpes zóster

Podemos formar un ungüento con la hoja machacada de esta planta y mezclada con mantequilla. Aplicar 3 veces al día en la zona afectada disminuye la enfermedad.

Para combatir la bacteria helicobacter pylori

Esta bacteria puede ser causante de muchos problemas estomacales entre ellos la gastritis y la úlcera y en algunos casos del cáncer. Podemos eliminarla tomando por una semana un té preparado con dos litros de agua y un puñado de ramas de malojillo, dejamos hervir y tomamos tres veces al día, no debemos endulzar y durante su consumo debemos evitar la ingesta de lácteos y comidas procesadas. Esta misma infusión puede ser aplicada en el cuero cabelludo durante 10 minutos a la hora del baño y luego enjuagar, nos ayuda a disminuir la grasa y así evitar la terrible caspa.

Contraindicaciones

Son pocas las contraindicaciones para el uso del malojillo, pero al igual que todas las plantas medicinales deben ser utilizadas con moderación y en caso de alguna reacción acudir de forma inmediata al especialista.

El uso de esta hierba está restringido para las mujeres embarazadas y en períodos de lactancia.

Se debe preparar en bajas concentraciones ya que puede ocurrir intoxicación.

EL JENGIBRE (Zingiber officinale)

El jengibre es una raíz con un aspecto poco agradable pero de un sabor muy especial que podemos utilizar en la preparación de salsas, sopas, marinadas, platos principales e, incluso, algunos postres.

Pero más allá de sus usos culinarios, se ha popularizado durante muchas décadas en todo el mundo por una cuestión bien diferente. Esta raíz tiene múltiples propiedades medicinales que favorecen nuestra salud de muchas maneras.

Muchas personas aún desconocen los beneficios de una planta económica y fácil de encontrar. A menudo la solemos ver en el mercado e ignoramos que, a un bajo precio, podríamos tener un excelente aliado para la salud. Por esta razón, hoy te queremos compartir 7 beneficios muy importantes del jengibre, para que no dudes en comprarlo la próxima vez que vayas al mercado.

Mejora la circulación sanguínea

El jengibre contiene magnesio y zinc, que son claves para mejorar la circulación sanguínea. Además, cuenta con propiedades que inhiben la acumulación del colesterol malo en el hígado, lo que también podría prevenir una gran cantidad de problemas cardiovasculares.

Entre otras cosas, también es útil para reducir la fiebre y los problemas de sudoración excesiva.

Previene las gripes y resfriados

El jengibre cuenta con propiedades expectorantes y antibióticas que podrían actuar con eficacia en problemas de gripes y resfriados.

Esta raíz se utiliza desde hace siglos en Asia como un tratamiento poderoso contra las gripes, los resfriados y la tos. El Departamento de Medicina de la Universidad de Maryland confirmó este beneficio y, a través de una investigación, determinó que el té de jengibre puede reducir los síntomas de gripes y resfriados en adultos.

Mejora la digestión

El jengibre, además de mejorar la absorción de nutrientes en el organismo, también ayuda a aliviar los dolores abdominales que suelen producirse cuando hay una inflamación estomacal. Además, previene y combate el estreñimiento, reduce los gases intestinales y promueve una mejor digestión.

Puede ser anticancerígeno

Varias investigaciones han encontrado que esta raíz podría tener sustancias anticancerígenas muy poderosas, capaces de inhibir el crecimiento de las células cancerosas en el colon y la próstata.

Refuerza el sistema inmunitario

El consumo regular de esta planta refuerza el sistema inmunitario y mantiene las defensas del organismo fuertes ante posibles infecciones, gripes, resfriados o enfermedades crónicas.

Alivia dolores articulares

El jengibre tiene importantes propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir el dolor y la inflamación de las articulaciones, así como otras dolencias comunes.

COLOMBIANA (*Kalanchoe pinnata*, *Bryophyllum pinnatum*)

Originaria del este de la India y posiblemente Madagascar, habita en climas cálido, semicálido y templado desde el nivel del mar hasta los 2600 m, ocupa sitios sobre roca, asociada a bosques tropicales caducifolios, subcaducifolio, subperennifolio, perennifolio, además de bosque mesófilo de montaña.

Plantas de 30 cm a 1 un metro de altura. Sus hojas están divididas en hojitas carnosas con los bordes muy recortados. Sus flores se pueden encontrar de color verdoso, amarillento o rojizo, acomodadas en grupos sobre largas inflorescencias. Los frutos son alargados y pequeños.

BENEFICIOS MEDICINALES

Antibacteriana, antifúngica, cicatrizante, antiinflamatoria, vasoconstrictora y diurética. Se utiliza en el tratamiento de la gingivitis, estomatitis aftosa y odontosis. Antiséptico urinario, antiespasmódica, sedante, pectoral, antiepiléptica, antihipertensiva, otálgica, antidisentérica y antidismenorreica. Para el tratamiento de “nacidos” y llagas infecciosas en la piel se recomienda someter al fuego una hoja de esta planta y colocarla en la parte afectada.

PRECAUCIONES

Por su efecto sedante no estaría recomendado conducir si está consumiendo *Kalanchoe pinnata*. Además, es importante evitar la planta durante el embarazo por sus efectos inhibidores del parto.

HIERBABUENA (*Mentha spicata*)

Calmante pero vigorizante, la hierbabuena es una de las muchas variedades de la familia de la bien conocida menta.

Aunque la esta planta se utilizó más en los primeros tiempos de los griegos y romanos, se hizo famosa en todo el siglo XVIII como uso para ayudar al estómago. Y, antes de eso, durante la Edad Media fue utilizada para refrescar el aliento y blanquear los dientes.

Hoy por hoy, su consumo está muy popularizado. Gracias al mentol, el ingrediente activo en la hierbabuena, esta planta puede aliviar un número de problemas de salud y belleza. A continuación, te presentamos las principales ventajas del consumo de esta hierba.

Digestión

La hierbabuena es más famosa por su uso en el alivio de problemas estomacales. Carminativa y antiespasmódica, puede ayudar a los trastornos del sistema digestivo, incluyendo gases, distensión abdominal, náuseas, indigestión y cólicos.

Los estudios han demostrado que es incluso efectiva para aliviar el síndrome del intestino irritable. El 75 por ciento de los participantes en el estudio mostró una reducción de los síntomas de esta enfermedad después de tomar cápsulas de aceite de hierbabuena durante cuatro semanas.

Esta planta ayuda a aliviar los problemas de estómago mediante la relajación de los músculos lisos en el tracto digestivo. Para aliviar estos problemas puedes hacer una taza de té de hierbabuena o masticar hojas de esta hierba.

Dolores de cabeza

Otro de los grandes beneficios de esta planta para la salud es su capacidad para aliviar los dolores de cabeza. La hierbabuena puede calmar los dolores de dos maneras. Si se frota sobre la piel en puntos estratégicos, como los templos, el aceite de hierbabuena puede relajar los músculos que causan dolores de cabeza por tensión. Si se inhala, puede aliviar la presión del seno e inducir la calma.

Los resfriados y la gripe

El mentol, su ingrediente activo, adelgaza la mucosidad, ayudando a reducir los senos y la congestión del pecho y eliminar la mucosidad del cuerpo.

Esta planta también puede aliviar la garganta irritada. Añade unas gotas de aceite de hierbabuena a un humidificador y respira profundamente.

Irritación de la piel

Gracias a sus propiedades de enfriamiento, puede calmar la piel irritada causada por picaduras de insectos, quemaduras, erupciones causadas por la hiedra venenosa y el roble venenoso u otros. Solo ten en cuenta que, al igual que todos los aceites esenciales, el aceite de hierbabuena puede irritar la piel si no es diluido antes de la aplicación tópica.

Hierbabuena para el mal aliento

Dado a que la hierbabuena es también antibacteriana y antimicrobiana, masticar hojas de esta planta o enjuagarse con un preparado hecho con ella puede mantener a raya el mal aliento y prevenir problemas de higiene dental causadas por un exceso de bacterias en la boca.

LA VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

Es, sin duda, el tranquilizante natural más conocido. Su principal uso está relacionado con los trastornos del sueño y su consumo es habitual, sobre todo, entre quienes padecen insomnio.

Se trata de una planta originaria de Europa y de ciertas zonas de Asia, aunque en la actualidad está muy presente en América del Norte. Su cultivo es propio de las zonas húmedas y está tan extendido que encontramos plantaciones en países tan dispares como Bélgica, Holanda, India, Japón, Colombia o las regiones andinas de Chile y Argentina.

Propiedades saludables de la valeriana

También se recomienda para aquellas afecciones relacionadas con el estrés y la ansiedad que cursan con otras reacciones tales como la histeria, dolores de cabeza y migrañas, dolores estomacales o hipocondría.

Del mismo modo, alivia los síntomas de angustia, emotividad o tristeza, así como el nerviosismo. A la vez que ayuda a estabilizar el ritmo cardíaco, por lo que su ingesta puede estar recomendada para aquellas personas que padecen arritmias.

BASES LEGALES

Este proyecto de investigación está sustentado por la constitución de la república bolivariana de Venezuela (1999). Gaceta oficial de la república bolivariana de Venezuela 5.453(extraordinario), marzo 24,2000. En su capítulo V.

Artículo 83. La salud es un derecho social fundamental, obligación del estado, que lo garantiza como parte del derecho a la vida. El estado promoverá y desarrollara políticas ordenadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la república.

Artículo 84. Para garantizar el derecho a la salud, el estado creará, ejercerá la rectoría y gestionara un sistema público nacional de salud, de carácter intersectorial, descentralizado y participativo, integrado al sistema de seguridad social, regido por los principios de gratuidad, universalidad, integridad, equidad, integración social y solidaridad. El sistema público nacional de salud dará prioridad a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades, garantizando tratamiento oportuno y rehabilitación de calidad. Los bienes y servicios públicos de salud son propiedad del estado y no podrán ser privatizados. La comunidad organizada tiene el derecho y el deber de participar en la toma de decisiones sobre la planificación, ejecución y control de la política específicas de las instituciones públicas de salud.

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1 nivel y diseño de la Investigación

La presente investigación estuvo enmarcada en el tipo de campo bajo un diseño no experimental y modalidad descriptiva. Al respecto Fidiás Arias (2006) define a la investigación de campo como aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes. De allí su carácter de investigación no experimental.

3.2 Métodos, técnicas y procedimientos utilizados en la investigación de campo no experimental descriptiva

La palabra método hace referencia a ese conjunto de estrategias y herramienta que se utilizan para llegar a un objetivo preciso, el método por lo general representa un medio instrumental por el cual se realizan las obras que cotidianamente se hacen. Cualquier proceso de la vida requiere de un método para funcionar, la etimología de la palabra nos indica que es un camino obligatorio para hacer cualquier acto. El uso de esta palabra es casi coloquial, su uso en cualquier oración indica que existe un procedimiento que seguir si se desea llegar al final de la operación, si nos paseamos por diferentes campos de la ciencia nos encontramos con todo un trayecto empírico de creación de métodos para resolver problemas. El método utilizado en esta investigación fue el método inductivo

Por su parte la técnica es el concepto universal o procedimiento que se realiza para ejecutar una determinada tarea. En el uso de la técnica se emplean muchas herramientas, con el fin de concretar los objetivos de la responsabilidad adquirida, la técnica no puede considerarse una ciencia o parte de ella, en vista de que las técnicas se generalizan para todo campo en el que sea necesario aplicar un procedimiento o reglaje para hacer algo, según la necesidad que se presente la técnica se adaptara a la situación. Entre las principales técnicas utilizadas en esta investigación están: la observación, entrevista y la encuesta siendo los instrumentos utilizados: diario de campo, cuestionario, registro anecdótico, lista de cotejo, fichas bibliográficas, etc.

Por otro lado el procedimiento se entiende como la serie de actividades realizadas para lograr un determinado fin.

3.3 Etapas del proceso metodológico

El procedimiento consistió en seleccionar y cultivar una serie de plantas con propiedades medicinales que permitieran combatir el malestar general. La elaboración de esta investigación se rigió por los siguientes pasos:

- 1- Se realizó un diagnóstico donde se observaron las principales necesidades que aquejan a la gran parte de la población estudiantil lo

cual nos permitió escoger el tema como un problema de investigación. La información se recopiló utilizando las técnicas de las fichas de trabajo donde se plasmó fundamentos empíricos, antecedentes, teorías, origen y la importancia del problema seleccionado permitiendo la construcción del primer capítulo de la investigación de una manera dinámica y de poca dificultad

- 2- La segunda etapa se procede con la localización del terreno selección de las plantas, siembra y cultivo de las mismas
- 3- Luego en una tercera etapa se realizó un esquema previo de trabajo
- 4- En la cuarta etapa se procede a realizar algunas revisiones bibliográficas, entrevistas y encuestas a personas de la tercera edad referentes al cultivo, usos y beneficios de algunas plantas medicinales utilizadas por ellas
- 5- En la quinta etapa se hizo la clasificación de datos ya recopilados
- 6- En la penúltima etapa se procedió al análisis e interpretación de datos, el cual da la oportunidad de suministrar aportes personales como diferencias y complementos de la investigación
- 7- En esta última parte es la redacción y presentación del informe final donde se expresaron los conocimientos adquiridos y dar recomendaciones y conclusiones sobre esta investigación.

3.4 Técnicas de análisis

Considerando que las técnicas e instrumentos de recolección están vinculados con los métodos y procedimientos utilizados para alcanzar un determinado fin, se empleó de este modo, la revisión de análisis de fuentes bibliográficas así como también los datos suministrados por las personas entrevistadas y la observación realizada sobre experiencias directas vinculadas al cultivo y preparación de infusiones de plantas medicinales.

En este sentido se elaboraron cuadros comparativos, cuadros correlativos triangulación de datos, interpretación de datos.

En cuanto la redacción del proyecto de investigación se utilizó diversas técnicas operacionales como:

La toma de notas: por medio de esta técnica, se pudo guardar los aspectos más importantes de la información deseada, estos apuntes sirvieron para recordarlo y ahorrar tiempo al momento de la elaboración del trabajo.

El fichaje facilita la organización y clasificación de las informaciones recogidas para luego ser plasmadas en el trabajo. Mediante esta técnica se empleó la revisión, consulta, entrevista y encuesta

El subrayado: dicha técnica se utilizó para resaltar las ideas más importantes y de interés sobre el tema de investigación, es necesario señalar que para la utilización de esta técnica se utilizaron marcadores, resaltadores de diferentes colores asignándoles a la idea principal, secundaria, definiciones y teorías de manera que el repaso de la lectura sea más simple, breve y efectiva.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

La medicina natural surge como una alternativa principalmente a la escasez y el alto costo de las medicinas realizadas en laboratorios, lo cual permite tener un control y conocimiento sobre las propiedades y usos de algunas plantas que tienen propiedades curativas contra enfermedades y dolencias. Entre las principales plantas medicinales capaces de reproducirse en ambientes tropicales se tienen: el malojillo, colombiana, jengibre, hierbabuena, valeriana, sábila etc.

Dichas plantas son capaces de combatir algunas enfermedades muy comunes dentro la población estudiantil. De acuerdo a las diferentes características y propiedades de cada una de estas plantas pueden clasificarse de manera tal que nos permiten identificar que planta utilizar en una enfermedad específica, por ejemplo: el malojillo se utiliza para dolores estomacales y gripe, jengibre para malestar de gripe y dolores articulares, la valeriana es utilizada como calmante, hierbabuena sirve para combatir el mal aliento, dolores de cabeza e irritación de la piel, colombiana se utiliza como un antiinflamatorio y cicatrizante.

Por lo tanto uno de los principales objetivos que se persigue es fomentar una cultura en la cual cada individuo tome conciencia de las infinitas posibilidades que existen a nuestro alrededor y por ende promover la elaboración de huertos medicinales donde cada quien siembre y cultive las diferentes plantas medicinales que en un futuro les pueda servir de alternativa al tratamiento de dolencias y enfermedades

Por último se reconoce los principales beneficios que tienen las plantas medicinales en el ser humano a corto y mediano plazo, también se hacen algunas advertencias sobre el uso indiscriminado de estas, ya que algunas plantas utilizadas en altas dosis producen efectos adversos dentro del organismo.

4.2 RECOMENDACIONES

La forma adecuada de utilizarlas y aplicarlas conlleva un conocimiento sobre ellas y es por ello que antes de su utilización es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones.

Primero que nada, nunca se debe utilizar una planta sin estar seguro de conocerla, ya que algunas de ellas tienen efectos nocivos para la salud.

De igual forma, es importante asegurarse de que las plantas a utilizar han sido regadas con agua limpia o de lluvia, y que no han estado en contacto con sustancias químicas de abonos o pesticidas.

En cuanto a su conservación, no se deben guardar en bolsas plásticas porque se dañan rápido y pueden adquirir hongos o bacterias.

Cuando esté indicado secar las plantas, hay que dejarlas siempre a la sombra en un sitio fresco.

En el caso de los utensilios que se usan en las preparaciones (morteros, filtros, coladores, cucharas, piedras, etc.) y los envases para guardar el preparado deben estar muy limpios y, de ser posible, esterilizados. No está de más recordar que antes de cualquier manipulación hay que lavarse muy bien las manos con agua y jabón.

Se recomienda utilizar ollas esmaltadas en lugar de aluminio y etiquetar el envase con el nombre de la planta y fecha de la preparación para no olvidarlo.

En resumidas cuentas, la preparación se debe realizar de la manera más higiénica posible con el fin de conservar y evitar la contaminación de las plantas utilizadas.

BIBLIOGRAFÍA

Concepto definicion.de-metodo

<https://definición.de-tecnica>

Fidias Arias el proyecto de investigación, introducción a la metodología científica. 5ta edición

<https://www.hierbamedicinal.es/recomendaciones-para-el-uso-de-plantas-medicinales>