

**Saberes sobre el uso de plantas medicinales por
sabedores, sabedoras, niños y niñas del Resguardo
Indígena de Males Córdoba Nariño, Colombia**



**Facultad Ciencias de la Educación
Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental**

Yamileth Pardo Martínez y Tania Estefanía Leitón

Plantas medicinales usadas por sabedores- Sabedoras del Resguardo Indígena de Males Córdoba Nariño, Colombia



Yamileth Pardo Martínez y Tania Estefanía Leitón

Estudiantes del programa de Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Índice

Agradecimientos.....	4
Introducción.....	5
Presentación.....	6
Plantas dulces	7-
11	
Plantas amargas	12-
27	
Ficha de plantas aprobadas por el INVIMA	28-
32	
Tabla de dosificación	33
Glosario general	34
Bibliografía	35



Agradecimientos

En primer lugar, dar gracias a Dios y a la pachamamá.

Al Resguardo Indígena de Males Córdoba Nariño, Colombia por permitirnos realizar este trabajo con su comunidad sabedores- sabedores y los niños- niñas del Centro educativo de Payan Córdoba, brindándonos su apoyo y acompañamiento durante el proceso para la realización de todas las actividades, además de su compromiso para culminar este proyecto.

A los sabedores por brindarnos todo el conocimiento sobre las plantas medicinales que son utilizadas en el resguardo y así desarrollar esta cartilla.

A los docentes Roció y Cesar de la Universidad del Quindío por brindarnos su apoyo y asesoría.

Pay.

Pay,






Introducción

Al sur de Colombia, en el departamento de Nariño específicamente, al sur occidente se encuentra ubicado el municipio de Córdoba o también conocido como Ciudad donde Nace el Sol entre los $0^{\circ}51'12''N$ $77^{\circ}31'04''O$, con una extensión de aproximadamente 8.604 hectáreas de las cuales 3.467 hacen parte del piso térmico muy frío, 2.025 frío y 3.112 hectáreas medio, donde predominan las altas montañas y hermosos paisajes llenos de paramos y bosques, allí se encuentra el Resguardo indígena de Males perteneciente a la etnia de los Pastos que conforma la mayor parte del territorio y población, estimando un 95% de comunidad indígena (Villarreal y Collazos, 2011).

El Resguardo Indígena de Males tiene a Córdoba como su cabecera municipal, donde la ubicación de cualquier cosa tiene su razón de ser y cada persona tiene su papel en la comunidad, donde la ley de origen se conforma por los diferentes factores . La recolección de información fue realizada por medio de dialogo de saberes y entrevistas semiestructuradas con el apoyo de sabedores del Resguardo, reconociendo 20 plantas medicinales que se clasifican en amargas, dulces, espirituales y curativas.





Presentación

A partir del proyecto titulado Saberes de Plantas Medicinales de niños, niñas y Sabedores del Resguardo Indígena de Males Córdoba Nariño, Colombia, se genera un registro de saberes de plantas medicinales a partir del conocimiento de los sabedores del resguardo y algunos niños del Centro Educativo de San Pablo de Payan con el fin de resignificar la memoria cultural ancestral del pueblo y así pueda ser valorada por las nuevas generaciones.

El proyecto con los niños, niñas y sabedores fue realizado desde narrativas y dialogo de saberes como investigación cualitativa, espacios brindados para conocer y conocerse, reflexionar y reconocer, donde la palabra de los sabedores es sabia como el corazón del resguardo y los niños le dan nuevos significados a su territorio. Por ende la importancia de que las nuevas generaciones tengan

pacha mamata munakuy.





Plantas dulces



Mis saberes

Manzanilla

Nombre común: Manzanilla.

Nombre científico: *Matricaria Chamomilla L.*

Familia: Asteraceae.

Descripción botánica: planta herbácea aromática de hasta 60 cm de altura. Hojas alternas, segmentadas y lineales con flores amarillas reunidas en capítulos redondos terminales blancas, solitarias. Fruto aquenio seco, planta de olor agradable (Fonnegra y Jiménez, 1999)

Uso tradicional: Dolor de estómago, dolor de cabeza, cólicos menstruales.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Toda la planta.

Uso aprobado por el INVIMA: Problemas inflamatorios.

Aprobación del INVIMA: Si



Mis saberes

Menta

Nombre común: Menta.

Nombre científico: *Menta piperina L.*

Familia: Lamiaceae.

Descripción botánica: Planta herbácea que puede medir hasta 80 cm de altura, tiene sabor y olor a mentol. Hojas ovaladas. Flores color lila, con utilidad aromática (Fonnegra y Jiménez, 2007).

Uso tradicional: Cólicos menstruales, insomnio e indigestión.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Hojas.

Uso aprobado por el INVIMA: Antiespasmódico y antiflatulento.

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Valeriana

Nombre común: Valeriana.

Nombre científico: *Valeriana officinalis L.*

Familia: Caprifoliaceae.

Descripción botánica: hierba permanente, vivaz, de tallo erguido, hueco, liso que puede alcanzar una altura de 1 a 2 metros. Hojas opuestas y pecioladas, ligeramente vellosas en la cara inferior. Flores pequeñas, pueden ser rosadas o blancas y se agrupan formando inflorescencia en cimas umbeliformes. Fruto seco en aquenio (Ramírez, 2003).

Uso tradicional: Estrés y nervios.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Hojas y tallo.

Uso aprobado por el INVIMA: Sedante.

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Cedrón

Nombre común: Cedrón.

Nombre científico: *Aloysia triphylla*.

Familia: Verbenácea.

Descripción botánica: Planta arbustiva, hasta 2 m de altura, tallo leñoso. Hojas caducadas con olor a limón. Flores lila (Fonnegra y Jiménez,2007).

Uso tradicional: Nervios, dolor de estómago, pesades estomacal.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Hojas.

Uso aprobado por el INVIMA: No encontrado.

Aprobación del INVIMA: Si.



Plantas amargas



Mis saberes

Altamisa

Nombre común: Altamisa.

Nombre científico: *Ambrosia cumanensis*.

Familia: Asteraceas.

Descripción botánica: Hierba erecta, siempre verde aromática y ramosa. Hojas perennes cubiertas por vellosidades que le dan un aspecto verde aperlado. Flores pequeñas de color amarillo (Vera, 2019).

Uso tradicional: Dolor de estómago, sacar el frio, hemorragia.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Tallo, hojas y semillas.

Uso aprobado por el INVIMA: No aprobado.

Aprobación del INVIMA: No.



Mis saberes

Romero

Nombre común: Romero.

Nombre científico: *Salvia rosmarinus*.

Familia: Lamiaceae.

Descripción botánica: Hierba anual, con reinces gruesas y tallo corto. Hojas radicales ásperas divididas en lóbulos desiguales. Flores pueden ser azul violeta pálido, rosa o blanco y un olor característico penetrante (Fonnegra y Jiménez, 1999).

Uso tradicional: Dolor de cabeza, nervios, crecimiento de cabello.

Forma de uso: Decocción y infusión.

Partes usadas: Hojas y flores.

Uso aprobado por el INVIMA: Antiespasmódico.

Aprobación del INVIMA: Si



Mis saberes

Ruda

Nombre común: Ruda.

Nombre científico: *Ruta Graveolens L. .*

Familia: Rutaceae.

Descripción botánica: hierba mide entre 30 cm de alto, oloroso. Hojas lobuladas y flores color amarillo (Koehler 1887).

Uso tradicional: Dolor de cabeza, nervios, crecimiento de cabello.

Forma de uso: Decocción y infusión.

Partes usadas: Hojas y flores.

Uso aprobado por el INVIMA: No aprobada.

Aprobación del INVIMA: No.



Mis saberes

Verbena

Nombre común: Verbena.

Nombre científico: *Verbena carolina L.*

Familia: Verbenaceae.

Descripción botánica: planta herbácea rizomatosa, hasta 80 cm de alto. Tallos rectos. Hojas lobuladas. Flores lila. Fruto capsula violeta (Fonnegra y Jiménez, 2007).

Uso tradicional: combatir infecciones, desparasitante, gripe y rabias en los niños.

Forma de uso: Infusión.

Partes útiles: Tallo y hojas.

Uso aprobado por el INVIMA: Sedante.

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Diente de león

Nombre común: Diente de león.

Nombre científico: *Taraxacum officinale*.

Familia: Asteraceae.

Descripción botánica: Planta herbácea, sin tallo 20 a 30 cm de altura, latex lechoso. Raíces gruesas y profundas. Hojas numerosas. Raíz gruesa y carnosa (Fonnegra y Jiménez, 2007).

Uso tradicional: Problemas del hígado, purificación de la sangre, acné.

Forma de uso: Infusión y decocion .

Parte usada: Hojas y raíz.

Uso aprobado por el INVIMA: Diurético.

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Llantén

Nombre común: Llantén.

Nombre científico: *Plantago mayor L.*

Familia: Plantaginaceae.

Descripción botánica: Planta herbácea de aproximadamente 50 cm de alto. Hojas anchas. Flores verdosas, considerada una maleza (Fonnegra y Jiménez, 2007).

Uso tradicional: Cicatrizante, purificante de la sangre, ardor de garganta.

Forma de uso: Infusión y amacerado.

Partes usadas: Flores y hojas.

Uso aprobado por el INVIMA: Cicatrizante.

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Sábila

Nombre común: Sábila.

Nombre científico: *Aloe vera* L.

Familia: Asphodelaceae.

Descripción botánica: Planta herbácea perenne. Hojas basales en roseta, largas y carnosas que miden aproximadamente 50 cm de largo, 10 a 20 cm de ancho y 5 cm de grueso. Flores amarillas pequeñas o alargadas ubicadas en el tallo. Tallo florífero que sobre sale por encima de las hojas (Ramírez, 2003).

Uso tradicional: Resequedad del colón, dolor de garganta, estreñimiento y dolor de espalda.

Forma de uso: Directo (extraer gel), consumir.

Partes usadas: Hojas.

Uso aprobado por el INVIMA: Laxante.

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Lengua de vaca o Garrabas

Nombre común: Lengua de vaca- Garrabas.

Nombre científico: *Rumex crispus L.*

Familia: Poligonáceas.

Descripción botánica: Planta perenne, herbácea, dicotiledónea, considerada maleza de 0.30 a 1.50 m de altura. Raíz gruesa, pivotante, napiforme y amarilla. Hojas largas. Tallo grueso erecto, estriado, no ramificado, de color verde a verde rojizo (Villamarín, 2017).

Uso tradicional: Sangrado de la nariz, desinfectar heridas, paño en el rostro, dolores estomacales.

Forma de uso: infusión, amacerado.

Partes usadas: Hojas.

Uso aprobado por el INVIMA: No encontrado.

Aprobación del INVIMA: No.



Mis saberes

Ortiga

Nombre común: Ortiga.

Nombre científico: *Urtica dioica L.*

Familia: Urticaceae.

Descripción botánica: Arbusto de tallo robusto con fuertes agujones. Hojas verdes con pelos urticantes, presencia inflorescencia con flores de color rosado y blanco (Coronado y Suarez, 2021).

Uso tradicional: Circulación de la sangre, nervios.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Hojas.

Uso aprobado por el INVIMA: No aprobada.

Aprobación del INVIMA: No.



Mis saberes

Cola de caballo

Nombre común: Cola de caballo.

Nombre científico: *Esquisetum bogotense*.

Familia: Urticaceae.

Descripción botánica: Hierba de 10-50 cm de largo. Tallos erguidos o recostados, presenta un tubo más o menos hueco, separado por nudillos las ramas se disponen en un grupo alrededor del tallo (Berdonces, 1984).

Uso tradicional: Eliminación de toxinas desde el hígado y el riñón.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Tallo.

Uso aprobado por el INVIMA: Diurético.

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Chilca

Nombre común: Chilca.

Nombre científico: *Baccharis latifolia*.

Familia: Asteráceas.

Descripción botánica: Arbol grande glabro con ramas verticiliadas y ramitas foliares anguladas hasta de 4 metros de altura. Hojas alternas, con flores. Fruto en equinos pequeños (Fonnegra y Jiménez, 2007).

Uso tradicional: Pesadez, empache.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Hojas.

Uso aprobado por el INVIMA: Antiinflamatorio.

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Caléndula

Nombre común: Caléndula.

Nombre científico: *Caléndula officinalis* L.

Familia: Asteraceae.

Descripción botánica: Hierba anual o bianual de 30 - 50 cm de altura, con vello fino y suave. Hojas simples alternas algo gruesas. Flores con cabezuela vistosas amarillas (Fonnegra y Jiménez, 2007).

Uso tradicional: Cicatrizante.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Flores.

Uso aprobado por el INVIMA: Alteraciones inflamatorias bucofaríngeas y cicatrizante.

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Ajenjo

Nombre común: Ajenjo.

Nombre científico: *Artemisa absinthium*.

Familia: Asteraceae.

Descripción botánica: Planta perenne, de hasta 1 m de altura, muy ramificada, tallos erectos. Olor muy fuerte característico y agradable, toda la planta está cubierta de una fina pubescencia verde. Hojas alternas. Flores amarillas (Fonnegra y Jiménez, 2007)

Uso tradicional: Problemas de la vesícula, parásitos intestinales, problemas gástricos, apetito.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: flores y hojas.

Uso aprobado por el INVIMA: Estimulante del apetito.

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Toronjil

Nombre común: Toronjil.

Nombre científico: *Melissa officinalis*.

Familia: Lamiaceae.

Descripción botánica: Herbácea de hasta 80 cm de altura, pubescente. Tallos cuadrangulares. Hojas ovaladas o acorazonadas. Flores blanco rosado reunidas en racimos axilares. Fruto en capsula, tiene un olor agradable (Fonnegra y Jiménez,2007).

Uso tradicional: Diarrea, cólicos menstruales, nervios.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Cogollo.

Uso aprobado por el INVIMA:

Aprobación del INVIMA: Si.



Mis saberes

Eucalipto

Nombre común: Eucalipto.

Nombre científico: *Eucalyptus globulus* Lab.

Familia: Myrtaceae.

Descripción botánica: Arbol muy aromático, de 60 m de altura. Tallo es erguido y liso. Hojas ovaladas, sus Flores son solitarias, aromáticas de color amarilla o blanca (Fonnegra y Jiménez,2007).

Uso tradicional: Gripe, dolor de garganta.

Forma de uso: Infusión.

Partes usadas: Hojas y tallo.

Uso aprobado por el INVIMA: Expectorante. Coadyuvante en el tratamiento de la tos.

Aprobación del INVIMA: Si.



Ficha de plantas aprobadas y no aprobadas por el INVIMA



Nombre común y científico	Aprobada	Usos	IVU	Citas	UST	Uso tradicional
Ajenjo <i>Artemisia absinthium</i> L	SI	4	0,2	2	20	Problemas de la vesícula, parásitos intestinales y problemas de gástricos, abrir el apetito
Altamisa <i>Ambrosia cumanensis</i>	NO	3	0,15	2	15	Dolor de estómago, sacar el frío, hemorragia.
Caléndula <i>Caléndula officinalis</i> L	SI	1	0,3	3	30	Cicatrizante
Cedrón <i>Aloysia triphylla</i>	SI	2	0,1	2	10	Nervios, dolor de estómago, pesades estomacal.
Cola de caballo <i>Equisetum bogotense</i>	SI	2	0,6	2	66	Eliminación de toxinas desde el hígado y el riñón.

Nombre científico	Nombre común y Aprobada	Uso	IVU	Citas	UST	Uso tradicional
<i>Baccharis latifolia</i> (R. et P.) Pers	Chilca SI	2	0,1	2	10	Pesades, empache.
<i>Ferocactus</i> Weber	Diente de león offinale SI	3	0,15	2	15	Problemas del hígado, purificación de la sangre, acné
<i>Eucalyptus globulus</i> Lab	Eucalipto SI	3	0,5	2	50	Grpe, dolor de garganta, rinitis.
<i>Romex obtusifolius</i>	Lengua de vaca NO	3	0,6	2	66	Sangrado de la nariz, desinfectar heridas, paño en el rostro.
<i>Plantago major</i> L.	Llantén SI	2	0,6	3	66	Cicatrizante, purificante de la sangre

Nombre científico	Nombre común y Aprobada	Uso	IVU	Citas	UST	Uso tradicional
Manzanilla <i>Matricaria chamomilla</i> L.	SI	3	0,75	2	75	Dolor de estómago, dolor de cabeza, cólicos menstruales.
Menta <i>Mentha pulegium</i> L.	SI	4	0,2	2	20	Cólicos menstruales, insomnio, indigestión
Ortiga <i>Urtica dioica</i> (L.) Gaudich, ex Wedd	NO	3	0,15	2	15	Circulación de la sangre, nervios.
Romero <i>Salvia rosmarinus</i>	SI	3	0,6	5	60	Dolor de cabeza, nervios, promueve el crecimiento del cabello.
Ruda <i>Ruta graveolens</i> L.	NO	5	0,12	4	12	Mal viento, cólicos menstruales, dolor de estómago, buena suerte, diarrea.

Nombre científico	común	y Aprobada	Usos	IVU	Citas	UST	Uso tradicional
Manzanilla <i>Matricaria chamomilla</i> L.		SI	3	0,75	2	75	Dolor de estómago, dolor de cabeza, cólicos menstruales.
Menta <i>Mencha pulegium</i> L.		SI	4	0,2	2	20	Cólicos menstruales, insomnio, indigestión
Ortiga <i>Urtica dioica</i> (L.) Gaudich, ex Wedd		NO	3	0,15	2	15	Circulación de la sangre, nervios.
Rosero <i>Salvia rosmarinus</i>		SI	3	0,6	5	60	Dolor de cabeza, nervios, promueve el crecimiento del cabello.
Ruda <i>Ruta graveolens</i> L.		NO	5	0,12	4	12	Mal viento, cólicos menstruales, dolor de estómago, buena suerte, diarrea.

Dosificación

En el resguardo indígena de Males Córdoba – Nariño para el caso de bebidas como infusiones y decocciones, entre otras preparaciones con especie de uso medicinal se recomienda la preparación con la medida de un pocillo cafetero (100ml) por una vez en el día hasta ver mejoría.

A continuación, se describen las varias formas de dosificación como: la duración del tratamiento de la especie. La cantidad (ml) en la preparación que se debe consumir por cada toma. Frecuencia diaria cuantas veces se debe tomar el tratamiento en el día y por último la duración del tratamiento cuanto tiempo (tabla 1) Cabe mencionar que los nombres comunes, forma de uso y parte usada de la planta, corresponden a los saberes mencionados en el resguardo indígena de Males Córdoba – Nariño. Por otra parte, en las precauciones son reportadas por el INVIMA.

Tabla 1. Dosificación al utilizar las plantas medicinales en el resguardo indígena de Males Córdoba – Nariño por sabedores y sabedoras.

Cantidad	Citas	Frecuencia diaria.	Duración del tratamiento.
Pocillo tintero (100ml)	2	Tres veces en el día	Hasta ver mejoría Un novenario
Una copadita (50ml)	2	Una vez en el día	Por nueve días
Otros	1		

Glosario general



- **Antiespasmódico:** Sustancias que previenen o interrumpen la contracción dolorosa e involuntaria (espasmo) del músculo liso intestinal (Albis, 2014).
- **Antiflatulento:** Agente antiespumante inerte actúa en la burbuja de gas formado. aliviando el dolor y las molestias abdominales (Romero, 2006).
- **Coadyuvante:** Sustancias (farmacológicas o no) utilizadas para ayudar en el tratamiento de una enfermedad y que se proporciona junto con un medicamento principal
- **Diurético:** Herramientas terapéuticas potentes y ampliamente prescritas con diversos fines, como disminuir el volumen extracelular y disminuir la presión arterial (Cruz-Aranda, 2018).

- **Empache:** Frecuente trastorno gastrointestinal que se produce en la parte superior del abdomen y que produce un sensación de ardor, hinchazón o gaseosidad, náuseas o sensación de saciedad demasiado rápido al comenzar a comer (Navarro, 2017).
- **Expectorante:** Medicamentos que ayudan a eliminar las mucosidades o exudados de los pulmones, bronquios y tráquea (Brown, 1938).
- **Cogollo:** Brote que es arrojado por los árboles y otras plantas.

Referencias bibliográficas

- Albis. H. (2014). Antiespasmódico. Revista Acta Gastroenterol Latinoam, 44(2): 57-60.
- Brown, C. (1937). La farmacopea y el médico: empleo de expectorantes. Departamento de medicina, Facultad de Medicina. p: 268.
- Berdonces, J.(1985). La cola de caballo en fitoterapia. *Natura Medicatrix*, (10). p.25.
- Cruz-Aranda, J. (2018). Fármacos diuréticos: alteraciones metabólicas y cardiovasculares en el adulto mayor. Med Int Méx, 34(4): 566-573.
- Coronado, J. y Suárez, R. (2021). Plantas usadas con fines medicinales por los adultos mayores del municipio de Arauca, Colombia. (1ra ed.). Quindío, Colombia.
- Fonnegra, R. y Jiménez, S. (1999). Plantas medicinales aprobadas en Colombia. (1ra ed.). Medellín, Colombia. Editorial universidad de Antioquia.
- Fonnegra, R. y Jiménez, S. (2007). Plantas medicinales aprobadas en Colombia. (2da ed). Medellín, Colombia. Editorial universidad de Antioquia.
- Fonnegra, R. y Jiménez, S. (2023). Plantas medicinales aprobadas en Colombia. (1ra ed.). Medellín, Colombia. Editorial universidad de Antioquia.
- INVIMA. (2018). Listado de plantas medicinales aceptadas con fines terapéuticos. <https://www.invima.gov.co/images/pdf/salas-especializadas/productos-naturales/2018/LISTADO-DE-PLANTAS-DICIEMBRE-2018-dic.pdf>
- Navarro, Roberto Campos, & Quiñones Marrero, Herlinda. (2017). El “empacho”: una enfermedad popular en infantes de Uruguay. Revista Uruguaya de Antropología y Etnografía, 2(2), 45-61.

