



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**MATERIA: ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE  
SALUD.**

**ENSAYO DE RECURSOS NATURALES HERBOLARIOS DEL  
ESTADO DE CHIAPAS**

**DOCENTE: EDNA PAOLA LÓPEZ**

**ALUMNA: ESTEFANÍA DEL CARMEN PÉREZ SÁNCHEZ**

**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

**8VO CUATRIMESTRE**



**Enero 2022**



## **INTRODUCCIÓN**

Ya desde la antigüedad, cuando los conocimientos médicos sobre cómo funciona nuestro cuerpo eran muy limitados en comparación con lo de hoy en día, los diferentes pueblos utilizaban distintos remedios para aliviar el malestar, el dolor o los síntomas de algunas enfermedades. Una gran parte de ellos estaban basadas en la utilización de las propiedades de las plantas medicinales, el conocimiento de las cuales permitió en muchos casos aliviar una gran cantidad de padecimientos.

El propósito de este ensayo es hablar sobre algunas plantas medicinales que se conocen en Chiapas, las cuales son muchas y todas con diferente uso tradicional, sin embargo, se clasificaron por las enfermedades o sinología más comunes en Chiapas, hablaremos sobre su uso, cuál es su origen y su distribución geográfica ya que algunas no solo son conocidas en el estado de Chiapas sino en más estados. Muchas de las plantas son más consumidas en comunidades ya que son más apegados a las tradiciones y costumbres y prefieren acudir a la herbolaria cuando se sienten mal de salud.

Se espera que sea de gran ayuda para tener más conocimiento sobre las plantas medicinales y del cómo es su funcionamiento, teniendo de referencia diferentes bibliografías.



<p><b>1. MANZANILLA</b></p>  	<p>Uso tradicional:</p> <p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>En té, gotas e incluso aspirada, tiene cualidades curativas: es calmante, descongestiona las vías respiratorias, desinflama los intestinos y es auxiliar en enfermedades como la gripe y el catarro. Aplicada en compresas, alivia la cefalea, las úlceras varicosas en las piernas y las inflamaciones e infecciones de los ojos. En uso externo actúa también como antiinflamatoria, cicatrizante de la piel y mucosas, antiséptica y antineurálgica</p> <p>Es una planta originaria de Europa occidental y el norte de Asia.</p> <p>Se ha registrado en Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Distrito Federal, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Oaxaca, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa, Tlaxcala, Veracruz y Zacatecas</p>
---	--	--

<p><b>2. SÁBILA</b></p>  	<p>Uso tradicional:</p> <p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Esta planta presenta efectos antifúngicos, antisépticos, antivirales, antibacterianos, antiinflamatorios, antioxidantes y para curar heridas y disminuir la gastritis.</p> <p>La sábila es una planta de Arabia y noroeste de África, cuyos lazos con la humanidad datan de hace mucho tiempo. Su nombre común sábila, procede de la voz árabe " sabaira " que significa " amargo " .</p> <p><u>Se distribuye en:</u> Chiapas, San Luis Potosí, Guanajuato, Puebla, Veracruz, Oaxaca, Tabasco, Nuevo León, , Campeche, Sinaloa, Hidalgo, Aguascalientes, Querétaro, Yucatán y Tamaulipas</p>
---	--	---



<p><b>3. EPAZOTE</b></p>  	<p>Uso tradicional:</p>	<p>Disminuir los dolores menstruales, estomacales e intestinales, asimismo elimina los parásitos; calma el nerviosismo excesivo, descongiona las vías respiratorias, aumenta la producción de leche materna y es complemento del tratamiento para la esterilidad.</p>
	<p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Es una hierba aromática de origen mexicano, utilizado en tiempos prehispánicos con fines medicinales, alimenticios y rituales.</p> <p>Distribución: Aguascalientes, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Colima, Durango, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nayarit, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luís Potosí, Sinaloa, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Tlaxcala, Veracruz, Yucatán.</p>

<p><b>4. AJO</b></p> 	<p>Uso tradicional:</p>	<p>Es un potente fortalecedor del sistema inmune y tiene efectos que promueven una circulación sanguínea eficiente (es anticoagulante), además de ser antibacteriano y antibiótico y tener propiedades antioxidantes.</p>
	<p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Procede de la especie botánica <i>Allium longicuspis</i>, una variedad endémica de los países de Asia Central</p> <p>Se encuentra en prácticamente todo el país, menos el trópico húmedo y el desierto. Chiapas, Oaxaca, Querétaro, San Luís Potosí, Tlaxcala y Veracruz.</p>



<p><b>5. COLA DE CABALLO</b></p> 	<p>Uso tradicional:</p>	<p>Para disminuir edema, para los cálculos renales y de vejiga, las infecciones del tracto urinario, incontinencia urinaria y para trastornos generales de los riñones y de la vejiga.</p>
	<p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Originaria de Europa, en la era primaria, hace más de 300 millones de años, esta planta ya estaba presente en la Tierra.</p> <p>Se ha registrado en Baja California, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Distrito Federal, Durango, Estado de México, Guerrero, Guanajuato, Hidalgo, Jalisco</p>

<p><b>6. ÁRNICA</b></p> 	<p>Uso tradicional:</p>	<p>Sirve para tratar cuadros inflamatorios, así como para el tratamiento de contusiones, esguinces, problemas reumáticos, heridas, hematomas y dolor.</p>
	<p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Es una planta originaria de las regiones montañosas de Europa y del sur de Rusia.</p> <p>Se ha registrado en Campeche, Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Quintana Roo, Tabasco, Veracruz y Yucatán</p>

<p><b>7. TOMILLO</b></p> 	<p>Uso tradicional:</p>	<p>Posee propiedades antioxidantes y antisépticas. Estimula el apetito y también es empleado como expectorante. Su acción antiséptica es utilizada para tratar heridas.</p>
	<p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Su origen viene del sur de México a Honduras y Costa Rica.</p> <p>Su distribución viene del sur de México, como de Chiapas.</p>



<p><b>8. JENGIBRE</b></p> 	<p>Uso tradicional:</p>	<p>Posee propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias se ha observado que posee efectos antiinflamatorios y antieméticos (disminuye náuseas y vómitos). Problemas digestivos, fatiga, cefaleas y dolores menstruales.</p>
<p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Es una planta medicinal utilizada desde antiguo procedente de Asia Central y el Sudeste Asiático.</p>	

<p><b>9. TILA</b></p> 	<p>Uso tradicional:</p>	<p>Se utiliza para disminuir el nivel de estrés y ansiedad y para relajar el cuerpo, también facilita el sueño y es diurética.</p>
<p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Su origen es de un árbol que crece en los climas templados del hemisferio norte. Cultivada como árbol ornamental en algunos lugares, en municipios de Chiapas y Oaxaca.</p>	

<p><b>10. DIENTE DE LEÓN</b></p> 	<p>Uso tradicional:</p>	<p>Tiene múltiples propiedades medicinales, especialmente indicada para problemas hepáticos y renales (por ejemplo, piedras o arenillas), mejora la diuresis y la desintoxicación del cuerpo.</p>
<p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Originaria de Eurasia y probablemente de Norteamérica. Es fácil encontrarla casi en cualquier parte. Se conoce de Aguascalientes, Baja California Norte, Baja California Sur, Chiapas, Chihuahua, Coahuila.</p>	



<b>11. CHILCHAHUA</b> 	Uso tradicional:	Es usada para aliviar infecciones gastrointestinales como la salmonelosis y otros problemas estomacales, también disminuye la fiebre.
	Origen y distribución geográfica:	En los Altos de Chiapas existe una planta considerada milagrosa. Se trata de la Chilchahua.  La especie es de las regiones montañosas mayas de Chiapas, México y Guatemala, donde crece en condiciones hídricas y tierras.

<b>12. HINOJO</b> 	Uso tradicional:	Ayuda en el tratamiento de trastornos del aparato digestivo como bilis, cólicos cólico del recién nacido, diarrea, mala digestión, gases, vómito y se recomienda para los pacientes con síndrome de colon irritable. También se utiliza para tratar la tos, y para abrir las vías respiratorias. El hinojo ayuda a calmar el dolor menstrual, el dolor de piernas. Las semillas se usan para controlar la presión arterial. contra el insomnio, nervios alterados y para limpiar la infección de riñones.
	Origen y distribución geográfica:	Originaria de la costa del Mar Mediterráneo y la zona meridional de Europa.  originaria de la costa del Mar Mediterráneo y la zona meridional de Europa.



<b>13. RUDA</b> 	Uso tradicional:	Se utilizan para los cólicos, el dolor de cabeza, desparasitante y estimula el flujo menstrual. Se usa para disminuir la inflamación en los ojos u otras molestias de la vista. En dosis altas produce aborto.
	Origen y distribución geográfica:	Su origen es la Península Balcánica en Europa. Se encuentra en muchas partes de México, como Oaxaca, Chiapas y Veracruz.

<b>14. SOSA</b> 	Uso tradicional:	Al hervirse y consumirse como té para curar problemas de cálculos renales, baños vaginales después del parto. Extractos de la planta se usan para tratar la hiperactividad, tos, espinillas, enfermedades de la piel, lepra y procesos infecciosos del sistema reproductor masculino y urinarios (orquitis, epidemitis y uretritis). Algunos lo utilizan para lavar heridas ya que ayuda a cicatrizar.
	Origen y distribución geográfica:	Es una planta que no se sabe con exactitud su origen, pero se ve distribuida en muchas partes de Chiapas ya que el clima y temperatura ayuda para que se adapte

<b>15. HUELE DE NOCHE</b> 	Uso tradicional:	Se utiliza para disminuir cefaleas, fiebre, presión alta y taquicardia, ayuda a disminuir el estrés y auxiliar en heridas.
	Origen y distribución geográfica:	Origen de México y Guatemala hasta Panamá, así como el norte de Sudamérica. Distribución en: Chiapas, Chihuahua, Durango, Guanajuato, Guerrero, Jalisco, Estado de México, Oaxaca.



<b>16. HOJA DE DURAZNO</b> 	Uso tradicional:	Indicado en el tratamiento de diferentes enfermedades incluso enfermedades pulmonares, estomacales y hepáticas, úlceras, herpes, dolores reumáticos, hipertensión arterial, anemia, diabetes, además de contribuir a regularizar el sistema nervioso.
	Origen y distribución geográfica:	Originario de china, en México se encuentra en una gran diversidad de climas, desde climas cálidos en Sonora a nivel del mar hasta zonas altas y frías como en Chiapas.

<b>17. CANELA</b> 	Uso tradicional:	Se utiliza para desintoxicar, bajar la glucosa de la sangre, adelgazar, regular la menstruación y, además, ayuda contra la indigestión.
	Origen y distribución geográfica:	Nativa de Sri Lanka (antes Ceilán) Distribuida en algunas zonas de Chiapas y de Veracruz, sin embargo es una planta que puede adaptarse a diferentes zonas.

<b>18. HIERBABUENA</b> 	Uso tradicional:	Por sus propiedades medicinales es utilizada en el tratamiento de náuseas, vómito y desordenes gastrointestinales.
	Origen y distribución geográfica:	Nativa de Europa, África y Asia. Se distribuye en Coahuila, Distrito Federal, Durango, Hidalgo, Estado de México, Oaxaca, Querétaro, Chiapas, Tlaxcala y Veracruz.



<p><b>19. VERBENA</b></p> 	<p>Uso tradicional:</p>	<p>Uso interno: fiebre, diarreas, úlceras estomacales, afecciones al hígado. uso externo: heridas, afecciones de la piel. La misma infusión es útil para el uso externo. Efectos: anti-inflamatorio, astringente<sup>1</sup> , cicatrizante<sup>2</sup> , madurativo<sup>3</sup></p>
	<p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Planta americana, crece desde México hasta Chile. Se distribuye en Guerrero, Oaxaca, Tabasco y Chiapas.</p>

<p><b>20. ALBAHACA</b></p> 	<p>Uso tradicional:</p>	<p>Ayuda a disminuir el nivel de glucosa, auxiliar en la indigestión, problemas urinarios, y disminuye la cefalea, se usa para combatir el agotamiento, la depresión, y el insomnio.</p>
	<p>Origen y distribución geográfica:</p>	<p>Nativa de Irán, India, Pakistán y otras regiones tropicales de Asia. Distribución: México Campeche, Chiapas, Colima, Guerrero, Hidalgo, Jalisco.</p>



## **CONCLUSIÓN**

Se espera que el aprendizaje sobre estos temas haya sido de gran importancia para los lectores, así mismo podemos apreciar la importancia sobre las plantas medicinales, como personal de salud debemos aprender acerca de estas ya que a veces se presentan usuarios para atención y nos refieren el uso de herbolaria y temiendo en cuenta esto será más factible atender a personas que han presentado síntomas de una patología y como ellos lo trataron en casa.

Si bien por norma general el uso de estas plantas puede ser beneficiosas, lo cierto es que hay que tener en cuenta que tienen sus limitaciones: a menudo la concentración de principios activos es muy baja y sus efectos son más limitados que otras alternativas. Asimismo, debe tenerse precaución con posibles interacciones cuando se consumen con fármacos.



## BIBLIOGRAFÍA

- alternativa, M. (2018). Medicina tradicional. *Plantas tradicionales*.
- CELALI. (s.f.). *Planta medicinal*. San cristobal de las Casas Chiapas.
- Chiapas, A. (21 de Marzo de 2021). *Alto de Chiapas*. Obtenido de <https://alertachiapas.com/2021/03/21/el-poder-curativo-de-la-chilchahua-la-yerba-milagrosa-de-los-altos-de-chiapas/>
- MERI. (s.f.). *Foeniculum\_vulgare.pdf*. Obtenido de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/221029/Foeniculum\\_vulgare.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/221029/Foeniculum_vulgare.pdf)
- Minsal. (s.f.). Obtenido de <https://www.minsal.cl/portal/url/item/7d9a8480e08d1613e04001011e01021b.pdf>
- Monografias. (s.f.). *Manzanilla*. Obtenido de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96281/Manzanilla\\_monografias.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96281/Manzanilla_monografias.pdf)
- Rojas, S. (Octubre de 2011). *CONABIO*. Obtenido de <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/solanaceae/cestrum-tomentosum/fichas/ficha.htm>
- Rural, S. d. (18 de Septiembre de 2016). *Epazote*. Obtenido de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/el-epazote-transformando-los-sabores-de-la-cocina-mexicana#:~:text=Es%20una%20hierba%20arom%C3%A1tica%20de,fines%20medicinales%2C%20alimenticios%20y%20rituales.&text=En%20el%20M%C3%A9xico%20prehisp%C3%A1nico%2C%>
- UNACH. (2015). *Plantas medicinales*.
- UVN. (2019). *Plantas medicinales*. Obtenido de [https://vun.inifap.gob.mx/VUN\\_MEDIA/BibliotecaWeb/\\_media/\\_folletoinformativo/1044\\_4729\\_Plantas\\_medicinales\\_la\\_realidad\\_de\\_una\\_tradici%C3%B3n\\_ancestral.pdf](https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/_media/_folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf)
- Xochitla, B. (s.f.). *Plantas medicinales*. Obtenido de <https://blog.xochitla.org.mx/2020/04/18/que-es-el-diente-de-leon-y-para-que-sirve/>
- XU. (2020). *Plant wiki*. Obtenido de <https://wikiplanta.org/books/wiki-de-plantas>