



**SERIE PLANTAS MEDICINALES Y AUTOCUIDADO EN SALUD**

**LO QUE PODEMOS  
HACER TODOS  
PARA RESPIRAR BIEN**

**5**



**SERIE PLANTAS MEDICINALES Y AUTOCUIDADO EN SALUD**

**LO QUE PODEMOS HACER TODOS  
PARA RESPIRAR BIEN**

**5**

SERIE PLANTAS MEDICINALES Y AUTOCUIDADO EN SALUD  
Lo que podemos hacer todos para respirar bien

**Cota, Cundinamarca: Centro de Estudios Médicos Interculturales**

Diciembre de 2015

ISBN: 978-958-58681-6-8

Textos: Iván Sarmiento, Carolina Amaya, Paloma Cruz, Germán Zuluaga

Diagramación: Ana María Zuluaga

Ilustraciones: Ananay Arango, Ana María Zuluaga

Corrección: Santiago Zuluaga

© Secretaría de Salud de Cota

© Centro de Estudios Médicos Interculturales



SECRETARIA DE  
**SALUD**  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA



# CONTENIDO

---

- 4 Presentación
- 6 Comencemos por cultivar el aire
- 11 Nuestro cuerpo está hecho para respirar
- 14 Cuidemos nuestro sistema respiratorio
- 16 El evento respiratorio agudo
- 17 Los microorganismos
- 20 Una nueva actitud
- 22 Cuidados cotidianos para la salud respiratoria
- 23 Cuidados especiales durante un evento respiratorio agudo
- 29 Signos de alarma
- 30 A manera de conclusión

# PRESENTACIÓN

Las afecciones respiratorias son eventos de salud muy frecuentes en nuestra población. Se manifiestan desde una simple gripa hasta complicaciones que perturban gravemente la vida de las personas. Son muy comunes durante la infancia y tienden a agravarse cuando están acompañadas de condiciones de marginalidad y desnutrición.

A lo largo de un proceso de investigación realizado por la Secretaría de Salud del municipio de Cota en conjunto con el Centro de Estudios Médicos Interculturales, se identificó una serie de tradiciones que se mantienen vivas en nuestras comunidades y que pueden ser muy importantes para manejar mejor la salud respiratoria. Estos conocimientos ofrecen grandes ventajas al incluirlos en programas de salud pública, es decir, en acciones que buscan mejorar la salud de la población. Por eso estamos convencidos de que son muy valiosos y merecen ser recuperados y divulgados en este tipo de materiales.

Entre las ventajas más sobresalientes podemos destacar tres. En primer lugar, los cuidados tradicionales utilizan recursos locales que resultan más fáciles de encontrar en el territorio de las comunidades beneficiadas y que representan un costo mucho menor en comparación con el de los recursos externos. Un ejemplo de esto son las plantas medicinales. Si cada hogar contara con un jardín de plantas medicinales básico, sería posible ahorrar muchos de los costos de los medicamentos de farmacia.

En segundo lugar, estos cuidados tienen un arraigo cultural que constituye la intimidad de la vida comunitaria. La transformación cultural hacia una forma de vida más urbana e individualista ha tenido un fuerte impacto en el abandono de estas prácticas y conduce a la erosión del patrimonio inmaterial de muchos pueblos a lo largo del mundo.

Finalmente, la tercera ventaja de los cuidados tradicionales de salud es su arraigo histórico, que se constata al notar que han pasado de generación en generación durante cientos de años. Muchas veces la transmisión ha ocurrido oralmente gracias a la interacción entre generaciones, por lo cual se habla de un patrimonio vivo que solamente puede existir si se mantiene vigente en la memoria de las personas. Por esta razón se hace tan urgente la

promoción de acciones que permitan a los jóvenes investigar y conectarse con las generaciones mayores. De ese modo es posible que el conocimiento se mantenga en el tiempo sin que se esfumen esas enormes «bibliotecas ambulantes» que son nuestros los mayores.

\*

*¿Qué podemos hacer todos para respirar bien?* El presente documento ofrece ideas básicas para intentar responder esta pregunta. Los médicos tradicionales nos han enseñado que cada uno debe ser el responsable de su salud y que este es el principio fundamental del concepto de *autocuidado*. Así pues, al responder la pregunta nos convertimos todos en nuestros propios agentes de salud: cualquier persona debe poder prevenir la enfermedad, mejorar su salud y manejar saludablemente las dolencias.

El cuidado de la salud es una responsabilidad de todos y nos compromete a promoverla en nosotros mismos, en nuestras familias, en nuestras comunidades y, por supuesto, en el territorio que habitamos. La invitación al lector de este documento consiste entonces en que ponga en práctica los consejos que aquí se presentan y en que profundice en los conceptos que se proponen a través del estudio. Si ha logrado estos dos primeros pasos, lo invitamos también a que comparta estas acciones con sus seres queridos, sus vecinos y paisanos y a que se comprometa con el cuidado de la naturaleza que lo rodea.

Si bien estas cartillas traen recomendaciones muy útiles para tener una buena salud, es importante entender que están hechas para ser aplicadas desde el autocuidado y que en ningún caso pretenden reemplazar al médico en la atención de eventos de salud que requieran su intervención.

La presente cartilla conforma un nuevo número de la serie *Plantas medicinales y autocuidado en salud*, que logra ya su quinto volumen. Invitamos a los lectores a buscar en los volúmenes anteriores información complementaria que les aporte en su propósito de vivir bien, en armonía consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con el mundo espiritual.

# 1 COMENCEMOS POR CULTIVAR EL AIRE

Nuestro planeta Tierra está rodeado por una enorme capa de gases a la que técnicamente llamamos *atmósfera*. Esta enorme capa se empezó a formar hace millones de años y su composición ha cambiado a medida que la Tierra ha evolucionado.

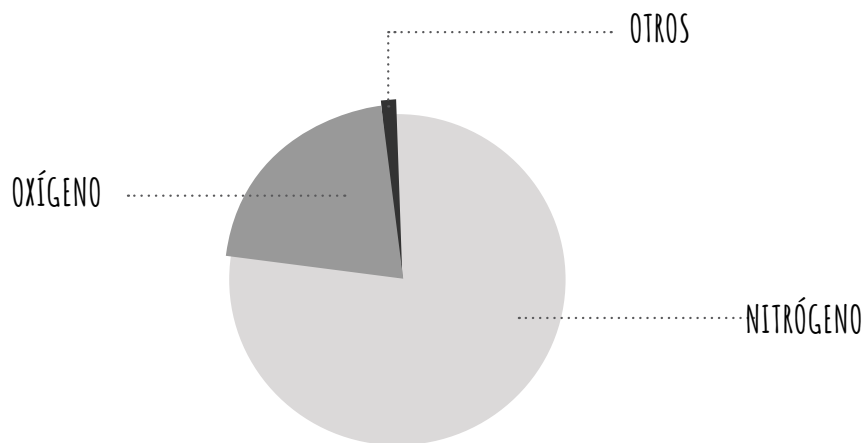
La atmósfera puede dividirse en varias capas. La capa más cercana a la tierra, la tropósfera, tiene un espesor que varía entre los 6 y los 20 kilómetros. Esta capa es la que contiene lo que comúnmente llamamos *aire*.

Las funciones de la atmósfera son muy importante: nos protege de la radiación nociva que viene del espacio y mantiene regulada la temperatura de la Tierra. Si la atmósfera dejara de existir, sería casi imposible mantener la vida en nuestro planeta.

Los movimientos del aire dan origen a los vientos, que son un mecanismo natural para distribuir mejor la temperatura y, al mismo tiempo, transportar la humedad para permitir las lluvias que tanto necesitamos.

El aire está compuesto principalmente por dos gases: el nitrógeno y el oxígeno. Aunque todos los seres vivos necesitamos el nitrógeno, principalmente, como material para fabricar nuestras células, este gas debe ser procesado primero por las plantas y hongos para que se fije al suelo. Solo después de que esto ha ocurrido llega a nosotros a través de los alimentos.

En cambio, el oxígeno sí puede ser tomado directamente del aire por los pulmones y por eso es el elemento principal de nuestra respiración. Los seres humanos hemos desarrollado un complejo sistema en nuestro cuerpo capaz de captar este valioso recurso y de distribuirlo a cada una de nuestras células.





# LAS PLANTAS Y LOS HUMANOS SOMOS UNA PAREJA PERFECTA

La principal fuente de oxígeno son las plantas y las algas de color verde, que lo producen mediante un proceso conocido como la fotosíntesis, un proceso maravilloso en el que la energía de la luz del sol se convierte en energía orgánica para que pueda ser aprovechada por los seres vivos. Esta energía se almacena en el azúcar que producen las plantas, técnicamente conocida como *carbohidratos*, y es fundamental para la alimentación de todos los animales, incluidos los seres humanos. Para que el proceso pueda ocurrir, las células de las plantas tienen unos pequeños órganos conocidos como cloroplastos en los que se encuentra una sustancia muy especial de color verde: la clorofila. Por eso las plantas y algas que producen el oxígeno tienen ese mismo color.

Para poder realizar el milagro, las plantas necesitan alimentarse. El alimento de las plantas se compone de dióxido de carbono (que los químicos escriben como  $\text{CO}_2$ ), agua y minerales. El  $\text{CO}_2$  es un gas que la planta captura a través de las hojas; el agua y los minerales son absorbidos por las raíces y llevados a las hojas por un sistema tuberías. Una vez todos los ingredientes están en el cloroplasto, la luz solar es usada por la clorofila para «cocinar toda esta comida». El resultado son los carbohidratos o azúcares.

De todo el proceso queda un residuo que la planta desecha por las hojas, como si botara basura, y que para todos los animales es uno de los tesoros más preciados: el oxígeno.

**¡Cuando sembramos plantas, también sembramos aire!**

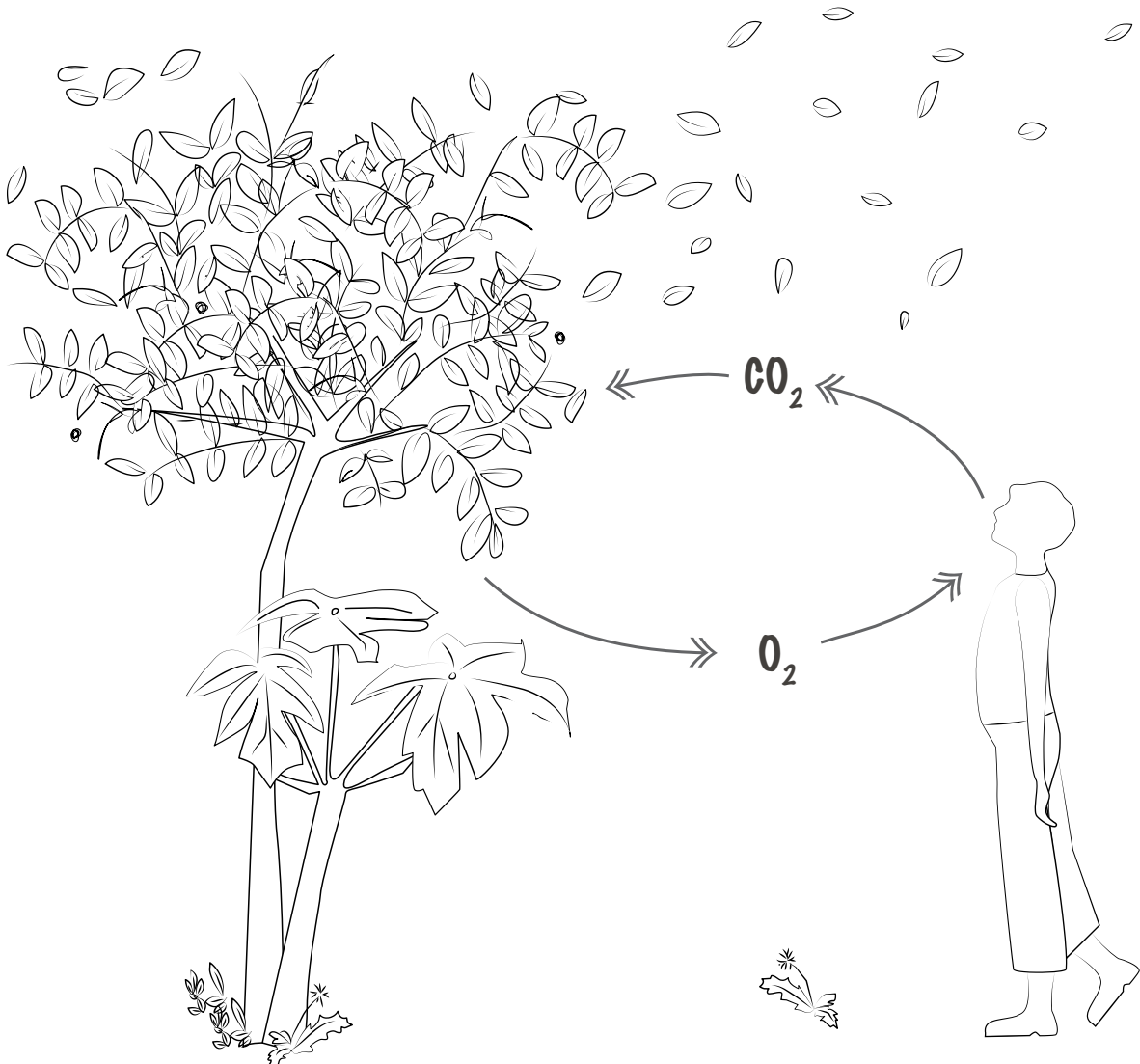


Los humanos y los animales somos incapaces de producir el aire o el azúcar por nosotros mismos. Por eso necesitamos de las plantas para poder vivir. Cuando una persona respira, recoge del aire el oxígeno para almacenarlo en los pulmones. Desde allí, el gas es llevado a todas las células del cuerpo mediante un sistema de tuberías: las arterias.

Las células de nuestro cuerpo necesitan constantemente el oxígeno; en cuanto les falta, mueren. El oxígeno sirve para convertir el azúcar que llega de las plantas en pequeños pedacitos de energía que los organismos vivos necesitamos para funcionar. Cuando ocurre este proceso se genera un sobrante: el  $\text{CO}_2$ , que es recogido por las tuberías que tiene el cuerpo para sacar los residuos, llamadas venas, y llega a los pulmones para poder ser expulsado.

Por eso, las plantas y los animales, incluidos los seres humanos, somos una pareja ideal. Lo que le sobra a las plantas, el oxígeno, lo necesitamos nosotros para vivir. De igual manera, lo que nos sobra a nosotros, el  $\text{CO}_2$ , lo necesitan las plantas para poder vivir.

Así, el primer paso para tener una buena respiración es procurar que haya plantas a nuestro alrededor y conservar los bosques y jardines que enriquecen nuestro aire.



# MANTENGAMOS LIMPIO NUESTRO AIRE

A pesar de que el aire es uno de nuestros bienes más importantes y valiosos, constantemente lo olvidamos y lo contaminamos. Son muchas las amenazas que enfrenta la atmósfera por culpa del descuido de la humanidad. En los años recientes, el incremento en la actividad industrial, agrícola y comercial ha traído consigo un aumento enorme en la producción de basura, mucha de la cual es arrojada al aire y recibe el nombre de contaminación.

Los efectos de la contaminación son muy variados, aunque pueden resumirse en tres:

1. Algunos contaminantes disminuyen la calidad de la atmósfera e impiden con ello que cumpla su función de protegernos de la radiación nociva que viene del espacio. Eso ocurre, por ejemplo, cuando dañamos la capa de ozono.
2. Otros contaminantes contribuyen a un proceso conocido como el efecto invernadero y han generado un rápido calentamiento de la temperatura del planeta. Este fenómeno hace parte del llamado *cambio climático*.
3. Finalmente, un enorme grupo de contaminantes simplemente se convierte en tóxicos para los seres vivos que los respiran, generando así enfermedades e incluso la muerte de muchas personas.

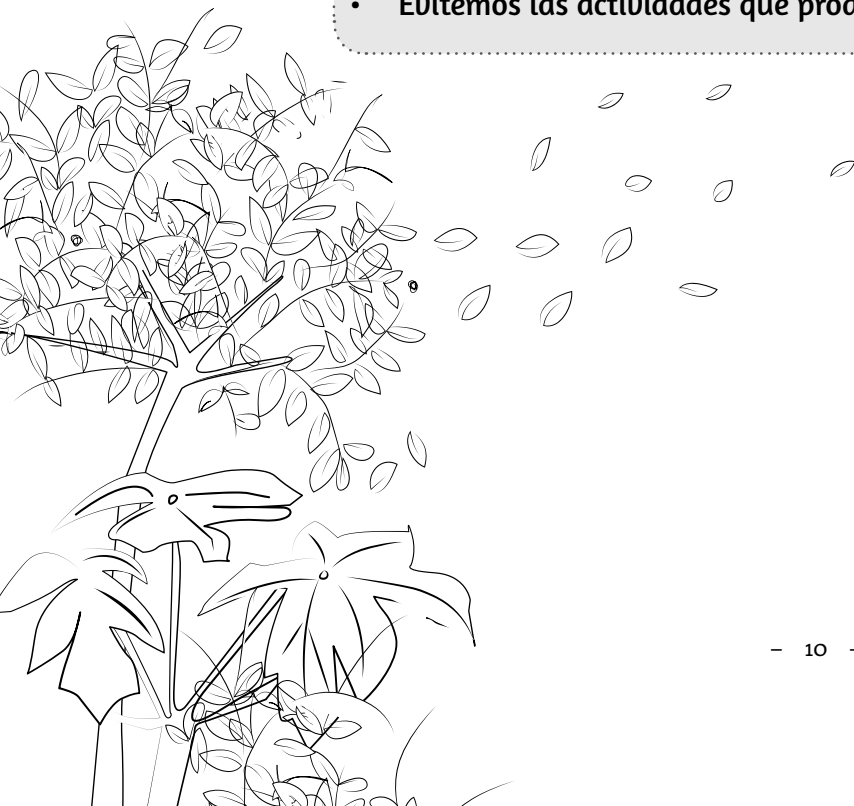
La contaminación del aire, una enfermedad de nuestro planeta, es también una enfermedad para nuestras comunidades. Por eso, cuando hablamos de respirar bien insistimos en el compromiso de mantener limpio el aire que todos necesitamos para vivir.

## ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR TODOS A MANTENER LIMPIO EL AIRE?

Hay muchas cosas que podemos hacer. Aquí proponemos algunas ideas y esperamos que el lector encuentre muchas otras con las que pueda contribuir a cuidar del aire.

1. Busquemos información e investiguemos en los libros y en Internet sobre la contaminación del aire y los efectos que produce.
2. Unámonos con nuestros vecinos para proteger la calidad del aire.
3. Identifiquemos las fuentes de contaminación del aire que hay a nuestro alrededor y pidamos a las autoridades locales que nos informen sobre los controles que ejercen frente a ellas.
4. Consumamos menos productos industriales para evitar que se generen más basuras y desechos en la atmósfera.
5. Limitemos el uso gasolina, gas o diesel como fuentes de energía.
6. Evitemos quemar la basura, especialmente los plásticos.
7. Sembremos árboles y plantas a nuestro alrededor.
8. Protejamos los ecosistemas naturales que sirven como filtros para limpiar el aire.
9. Cuidémonos de inhalar el humo en exceso.
10. Promovamos las actividades al aire libre y el uso de la bicicleta.

- Protejamos el aire y rodeémonos de las plantas, que lo mantienen limpio.
- Evitemos las actividades que producen contaminación.

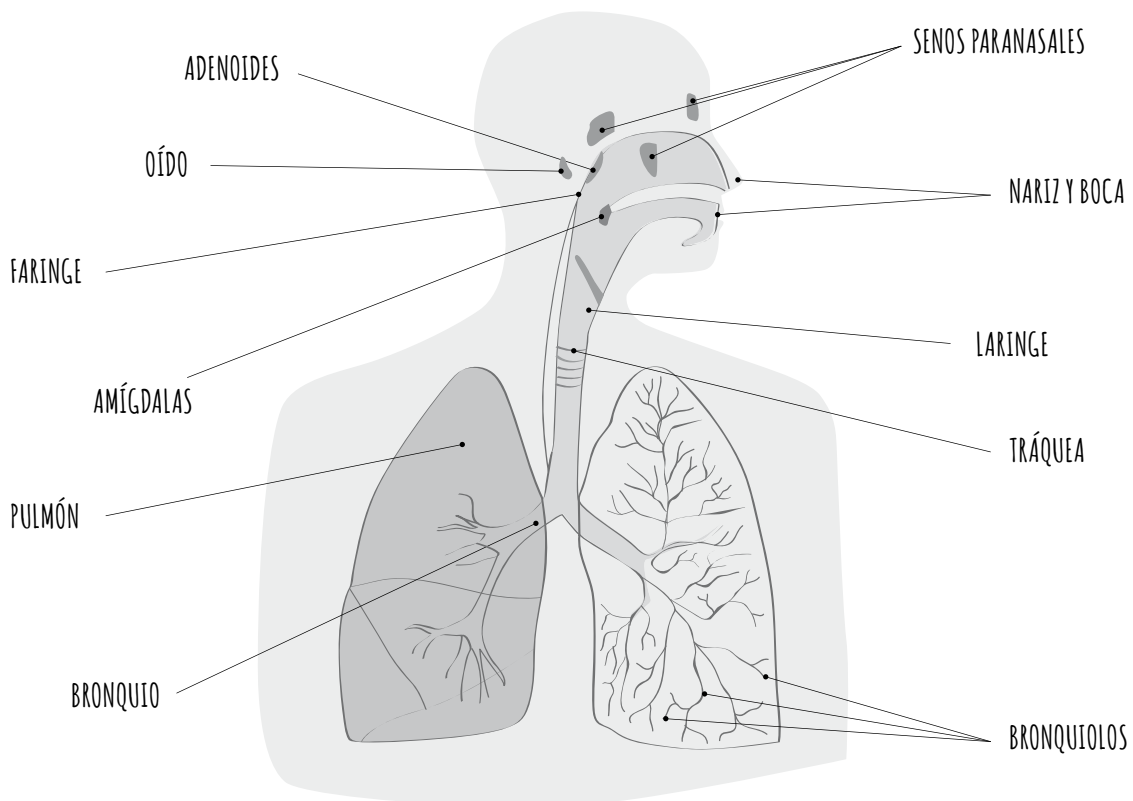


# 2 NUESTRO CUERPO ESTÁ HECHO PARA RESPIRAR

El cuerpo humano está diseñado para procurarse los ingredientes necesarios para vivir: agua, nutrientes y aire. Para ello emplea dos procesos: la alimentación y la respiración.

La respiración es un proceso vital en dos tiempos: primero, con ella se obtiene el oxígeno suficiente para todas las células del cuerpo. Enseguida se expulsa el  $\text{CO}_2$  sobrante para evitar que el cuerpo se intoxique con él. Es tanta la importancia de este proceso que apenas podemos sobrevivir unos pocos minutos sin respirar.

El aparato o sistema respiratorio es el conjunto de órganos necesarios para garantizar la entrada de oxígeno y la salida del  $\text{CO}_2$ . El sistema circulatorio es el encargado de repartir el oxígeno a todas las células del cuerpo. Cuando la sangre pasa por los pulmones, se carga de oxígeno y lo lleva a través de las arterias a cada una de las células. Como ya lo habíamos contado, una vez que las células han usado el oxígeno, botan el desperdicio en forma de  $\text{CO}_2$  a las venas. Estas llevan de nuevo la sangre a los pulmones para expulsar el gas, de modo que la sangre queda limpia para poder reiniciar el ciclo.



**En términos generales, los órganos que componen el sistema respiratorio son:**

### **1. NARIZ Y BOCA**

Son las puertas de entrada y salida del aire al sistema. En general, es preferible aspirar el aire por la nariz y expulsarlo por la boca: los vellos y la mucosa de las fosas nasales ayudan a limpiarlo, calentarlo y humedecerlo para que sea mejor aprovechado. En medicina, se usa el prefijo *rino* para referirse a la nariz. Así, por ejemplo, hablamos de *rinitis* cuando alguien tiene estornudos y congestión nasal permanente.

### **2. OÍDOS**

Aunque pareciera que los oídos nada tienen que ver con el sistema respiratorio, es importante entender que están comunicados con la nariz y la faringe a través de unos canales para que circule el aire. Por eso es tan común que las infecciones respiratorias estén acompañadas de inflamación de los oídos. El sistema respiratorio cumple dos grandes funciones: administrar el aire, tanto para emitirlo como recibirlo, y administrar la producción de sonidos. Casi siempre en los libros se habla de la primera función y se olvida la segunda. En medicina también hay una palabra especial para los oídos: *oto*. Cuando están inflamados decimos que hay una *otitis*.

### **3. SENOS PARANASALES**

Son cavidades en los huesos de la cara que cumplen básicamente dos funciones. Por un lado, gracias a ellos los huesos tienen una estructura menos pesada sin por ello perder su dureza. Por otro lado, en las cavidades se calienta el aire para evitar que le haga daño al organismo. De ahí que sea mejor que el aire entre por la nariz cuando respiramos. En cambio, bien puede salir por la boca sin problema, pues ya poco importa su temperatura.

### **4. FARINGE**

Corresponde con la pared que está detrás de la nariz (nasofaringe) y en el fondo de la boca (orofaringe). Cuando se inflama esta pared, los médicos hablan de *faringitis*.

### **5. AMÍGDALAS Y ADENOIDES**

Las amígdalas son dos glándulas ubicadas delante de la orofaringe y sus funciones son aún poco conocidas. Incluso, a muchas personas las operan para quitárselas sin que esto produzca efectos negativos en el cuerpo. Sin embargo, estos órganos son muy importantes porque sirven como un retén de entrada para filtrar las bacterias y virus que llegan por el aire. Las amígdalas se encargan de identificarlos y de avisarle al sistema inmunológico para que este decida cómo manejarlos. Las adenoides también ayudan en esta función. La inflamación de las amígdalas es llamada *amigdalitis* y la de las adenoides, *adenoiditis*.

### **6. LARINGE**

Ubicada a la altura del cuello, donde se ve la manzana de Adán, es la parte del tubo que lleva el aire a los pulmones. Allí se encuentran unos tejidos como cuerdas de guitarra: las cuerdas bucales, que permiten que se produzca la voz cuando pasa a través de ellas el aire que sale de los pulmones.

## 7. TRÁQUEA

Es prácticamente la parte final de la laringe. Constituye el límite de la parte del sistema respiratorio conocida como las vías aéreas superiores, al que pertenecen todos los órganos que hemos descrito hasta ahora. Por eso el especialista de esta parte del cuerpo se llama otorrinolaringólogo.

## 8. BRONQUIOS Y BRONQUIOS

Son una serie de tuberías que se ramifican como un árbol. Las ramas más pequeñas, al final del recorrido, se llaman bronquiolos, y son cada vez más delgadas hasta hacerse casi invisibles. Gracias a esta forma, al conjunto se le conoce con el término de árbol bronquial. La inflamación de los bronquios es llamada *bronquitis*; la de los bronquiolos, *bronquiolitis*.

## 9. PULMONES

El tejido que recubre los bronquiolos tiene forma de celdas, similares a las de un panal de abejas. Cada bronquiolo desemboca en una de las celdas. Es ahí donde ocurre el intercambio de gases entre la sangre y el pulmón. Comúnmente, cuando usamos la palabra pulmón nos referimos a toda la estructura, incluyendo los bronquios, aunque técnicamente los pulmones son solamente ese tejido final en forma de celda. La inflamación de los pulmones se llama *neumonía* o *neumonitis*. Como usualmente la infección afecta tanto a los bronquios como a los pulmones, usamos la expresión *bronconeumonía*.

## 10. PIEL

Finalmente, queremos recordar que la piel hace parte del sistema respiratorio, pues a través de ella también ocurren intercambios gaseosos con el medio que nos rodea. El volumen de este intercambio es apenas del 1% en comparación con todo el volumen de la respiración pulmonar. Sin embargo, la piel tiene una importancia mayor por su papel en la regulación de la temperatura corporal, la cual, como se verá más adelante, es fundamental para el buen funcionamiento del sistema respiratorio.

- **El ser humano necesita tres cosas fundamentales para vivir: nutrientes, agua y aire.**
- **El encargado de la administración del aire es el sistema respiratorio, que lo distribuye a todo el cuerpo humano y que luego recoge toda la basura gaseosa (el aire sucio) para expulsarlo.**
- **El sistema también administra la producción de los sonidos vocales.**
- **El sistema respiratorio está compuesto por diez partes. Recordemos que la décima es la piel.**

# 3

## CUIDEMOS NUESTRO SISTEMA RESPIRATORIO

Las afecciones del sistema respiratorio son frecuentes. Todas las personas en el mundo han sentido alguna vez estas dificultades, y es común que ocurran hasta cuatro veces en un año. Por lo tanto, el manejo de la salud respiratoria es uno de los desafíos más grandes que tiene que enfrentar nuestro sistema de salud, tanto en la consulta médica como en las emergencias que llegan a los hospitales.

Si aprendemos a manejar bien la infección respiratoria aguda de manera casera, sencilla, con ayuda de las plantas medicinales y los conocimientos tradicionales, podemos contribuir a mejorar nuestras vidas, las de nuestras familias y las de las personas en nuestras comunidades. Además, vamos a evitar las carreras y congestiones para llegar a los servicios de salud, así como los costos excesivos que terminan por encarecer nuestra vida.

Esta cartilla en ningún momento pretende ayudar a evitar las gripas. Es natural que se produzcan. Lo que proponemos es aprender a cuidarlas para evitar complicaciones.

Las herencias de los indígenas, de los campesinos y de las comunidades negras han conformado para nuestra población un universo de conocimientos lleno de tesoros que tristemente hemos olvidado. Queremos invitar a redescubrir esas riquezas que tienen los abuelos y que podemos heredar para mejorar nuestra propia vida.

Desde mediados del siglo XX, se ha extendido en el mundo entero el modelo de la medicina occidental moderna y se nos ha dicho que este es el único conocimiento válido. Al mismo tiempo, se ha condenado al olvido el conocimiento tradicional de nuestros abuelos. Se afirma que son cosas inútiles, simples creencias, supersticiones e imaginaciones de personas ignorantes. Nosotros mismos hemos caído en este error y dejamos de prestar atención a los mayores, dejamos de obedecerles y nos negamos a aprender su sabiduría. Lo que nos invita a revisar estos temas desde otra mirada es la certeza de que alejarnos de nuestras tradiciones fue un error que nos trajo más enfermedad.

Por eso insistimos en oír a nuestros abuelos para poder recuperar su sabiduría, mantenerla, ayudar a que siga viva y transmitirla.



# TODOS SOMOS RESPONSABLES DEL CUIDADO DE LA SALUD

El modelo de salud occidental tiene diferentes niveles de atención a los pacientes. El primer nivel, el más básico, es el que prestan los centros médicos de todos los poblados cuando la gente tiene enfermedades sencillas. A medida que las enfermedades se hacen más complejas, los pacientes deben subir a niveles de atención más especializados, como el segundo y tercer nivel, donde son atendidos por médicos con más conocimiento sobre una enfermedad en particular. Este modelo está diseñado para atendernos solo cuando estamos enfermos.

Sin embargo, es posible pensar que hay un nivel anterior al primero: el *autocuidado*. El autocuidado lo ejercemos sobre nosotros mismos, sin la necesidad de un médico o de otra persona que esté pendiente de nuestra salud, y tiene como principio fundamental reconocer que *todos somos responsables del cuidado de nuestra propia salud*, incluso cuando estamos libres de la enfermedad.

El autocuidado se realiza cuando tomamos decisiones sencillas en nuestra vida cotidiana que nos ayudan a vivir saludablemente. Por supuesto, así podemos prevenir enfermedades y promover la salud. Para poner en práctica el autocuidado solo dependemos de nuestras propias decisiones, con lo que disminuimos la dependencia de recursos externos que muchas veces son costosos o difíciles de conseguir.

**Todos tenemos el derecho a la salud y el deber de  
ayudar a cuidarla.**

Una vez hemos aceptado esta responsabilidad, ¿qué podemos hacer concretamente para poner en práctica el autocuidado? Esta cartilla busca dar respuestas a la pregunta. En la primer sección vimos que el paso inicial es trabajar para proteger el aire y las plantas que lo mantienen limpio así como evitar las actividades que lo ensucian por la contaminación; en esta segunda sección nos vamos a concentrar en conocimientos útiles para cuidar mejor de nuestro cuerpo.

# 4

## EL EVENTO RESPIRATORIO AGUDO

Ya hemos dicho que la gripa es algo normal en la vida de cualquier ser humano. Por eso es un error hacer de ella un enemigo. Queremos invitar a quienes leen esta cartilla a incorporar una nueva forma de pensar que permita comprender la gripa como un evento beneficioso en la vida de las personas. Proponemos vivir la gripa saludablemente para evitar las complicaciones, que son las verdaderas responsables de los efectos perjudiciales en las personas.

En medicina, a la gripa se le da el nombre de infección respiratoria aguda, conocida por sus siglas IRA. Otros nombres comunes con los que la conocemos son resfrío, resfriado o catarro, entre otros.

Una de los graves problemas de nuestra medicina es que partimos a la persona en pedacitos. Así, cada especialista se encarga de una parte del cuerpo diferente y olvida la relación con el resto. Resulta que nosotros funcionamos como una unidad: todo tiene que ver con todo, todo está relacionado con todo.

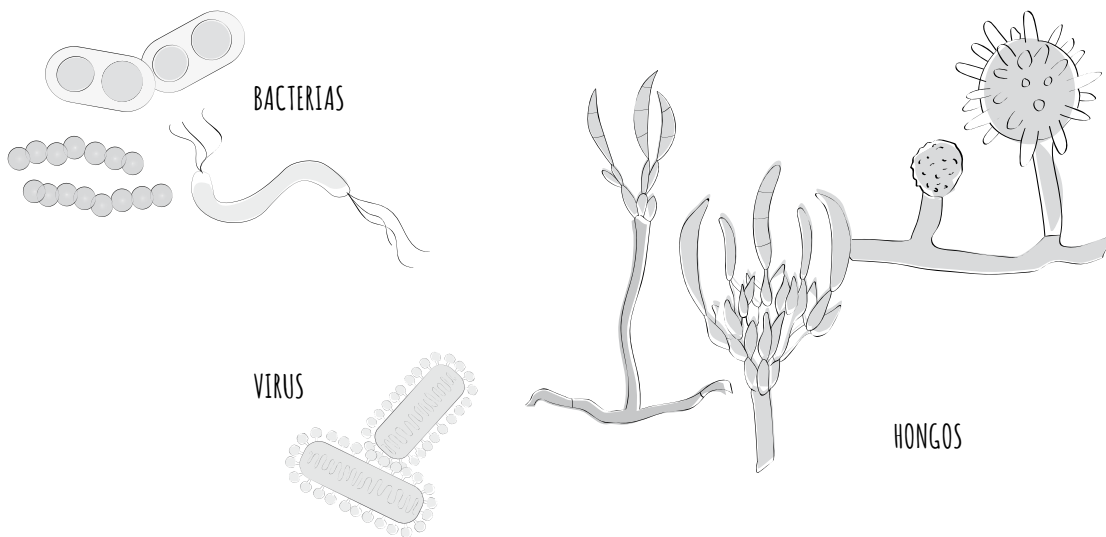
También partimos en pedacitos, de muchas maneras, el manejo del sistema respiratorio. El otorrinolaringólogo, por ejemplo, se encarga de la parte alta del sistema respiratorio como si nada tuviera que ver con la parte baja, que le corresponde al neumólogo.

En esta cartilla proponemos que el lector aprenda a mirar todo en conjunto, que arroje una mirada completa, integral y sin fragmentación del sistema respiratorio. Por eso, la mayoría de consejos que encontrarán son útiles para la totalidad del sistema. Entonces pierde sentido preguntarse qué es bueno para la rinitis, pues lo mismo que sirva para el autocuidado la rinitis servirá para el autocuidado de la neumonitis.

En lugar de hablar de IRA proponemos hablar de ERA: evento respiratorio agudo. Con eso comenzamos a dejar de tratarlo simplemente como una enfermedad. Por experiencia podemos decir que, si aprendemos a cuidar bien un evento respiratorio agudo, evitamos una cascada de problemas a lo largo de los años que se manifiestan, ahora sí, en enfermedades más complicadas como la sinusitis, la rinitis, la amigdalitis o las afeciones crónicas. De ese modo podremos vivir más sanos, sin que por eso dejemos de tener gripas.

# 5 LOS MICRO-ORGANISMOS

Con mucha frecuencia las enfermedades respiratorias, tanto las de las vías altas como las de las vías bajas, suelen estar acompañadas de infecciones. Los microorganismos, también llamados microbios, son los seres vivos que, por ser tan pequeños, solo pueden verse con la ayuda de un microscopio. Cuando los médicos hablan de microorganismos patógenos, se refieren a aquellos que producen enfermedades. Básicamente hay tres clases de microorganismos: los virus, las bacterias y los hongos.



## LOS VIRUS

Empezaron a ser conocidos a finales del siglo XIX y comienzos del siguiente. Son absolutamente invisibles a los ojos humanos e incluso a los microscopio corrientes. Consisten básicamente en una cápsula de proteína que contiene material genético. Así, ni siquiera puede decirse que sean una célula. Por eso algunos científicos ponen en duda que sean seres vivos. Sin embargo, para reproducirse necesitan entrar en una célula animal o vegetal y tomar prestado su sistema reproductivo. La humanidad ignora todavía el origen de los virus o su función.

Casi todas las enfermedades respiratorias están asociadas con la presencia de un virus. En muchas ocasiones las personas piensan que tomar antibióticos les ayudará a mejorar las infecciones respiratorias. Este es un gran error, pues estos medicamentos solo sirven para controlar las bacterias. Ahora bien, el consumo inapropiado de antibióticos puede traer problemas como el daño de la flora intestinal (es decir los microorganismos que viven en los intestinos) o una mayor resistencia de las bacterias frente a estos medicamentos. Para prevenir problemas semejantes, la Organización Mundial de la Salud ha pedido un especial cuidado con su uso.

**Los antibióticos solo sirven para controlar a las bacterias. La gran mayoría de las infecciones respiratorias tienen relación con los virus. Eso quiere decir que tomar antibióticos para la gripe es un error que puede llegar a enfermarnos más.**

## **LAS BACTERIAS**

Son seres vivos unicelulares (es decir, consisten en una sola célula). Aunque son muy pequeñas, pueden ser vistas a través del microscopio corriente. Se diferencian según sus formas: algunas son alargadas y reciben el nombre de bastones; otras son redondas y son llamadas cocos, y otras tienen forma de espiral: las llaman espiroquetas; hay una gran variedad de ellas.

También pueden diferenciarse según el tipo de membrana que poseen. Sin entrar en mucho detalle, esta característica es importante porque indica a los médicos sobre el tipo de antibiótico más efectivo para controlarlas.

Las bacterias, que son seres vivos, cumplen funciones importantes en la naturaleza y en el cuerpo humano. Una de las más importantes es la descomposición de la materia orgánica muerta, un trabajo parecido al que realizan los chulos o gallinazos con los cadáveres.

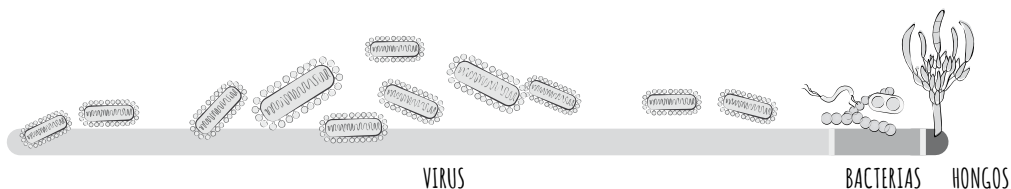
**Las infecciones respiratorias asociadas con bacterias son mucho menos frecuentes y casi siempre aparecen como complicación de una infección ocasionada por un virus. Podemos sospechar que la infección es bacteriana cuando la fiebre dura más de tres días o 72 horas, caso en el cual es mejor consultar al personal médico, quien probablemente deba formular antibióticos.**

# LOS HONGOS

Son seres vivos compuestos por una o por muchas células. Por lo mismo, algunos son microorganismos microscópicos; otros, mucho más grandes, se pueden ver a simple vista y por eso son llamados macroscópicos. Generalmente aparecen donde hay humedad. Así, la mayoría de las enfermedades que tienen que ver con hongos pueden tratarse controlando la humedad. Aunque también son patógenos, las infecciones causadas por ellos son poco frecuentes.

**Cuando hablamos de infecciones respiratorias agudas, la mayor parte tienen que ver con virus, unas pocas con bacterias y muy pocas con hongos.**

Aunque estamos acostumbrados a temerles mucho a los microbios, su presencia puede ser fundamental para nuestras vidas. Por ejemplo, en la piel todos tenemos grasa que la hace más suave, que nos protege de agentes externos dañinos y nos ayuda a mantener el calor. Las bacterias de la piel se comen esa grasa cuando ya está rancia para evitar que huelga feo. También podemos recordar a las bacterias del intestino, que nos ayudan a fabricar la vitamina K que nuestro cuerpo necesita para coagular la sangre. Incluso, muchas veces las infecciones que sufrimos son útiles porque le enseñan al sistema inmunológico nuevas formas de responder para evitar que se repitan.



- **Deberíamos tratar el sistema respiratorio de manera integral en vez de dividirlo en partes altas y bajas o de separarlo según los órganos afectados.**
- **Puesto que la gran mayoría de infecciones respiratorias son causadas por virus, los antibióticos son muy poco útiles para tratarlas.**

# 6

## UNA NUEVA ACTITUD

El primer evento respiratorio de un ser humano se produce normalmente entre los tres y los seis meses de edad. Cuando existen complicaciones, el bebé queda debilitado y más adelante comienza a sufrir las infecciones y enfermedades respiratorias recurrentes. También los adultos que se descuidan durante un evento respiratorio son susceptibles de sufrirlos de manera crónica posteriormente.

Dicen los indígenas: «enfermedades que resultan de gripas mal cuidadas se curan con gripas bien cuidadas». Esta es la clave para manejar los eventos respiratorios, así de sencillo y así de fácil. Estos eventos son sin duda molestos, dolorosos. La fiebre, el dolor de cabeza, la congestión y el malestar general resultan incómodos para cualquiera. Sin embargo, todos estos pasos conforman el camino necesario para que el cuerpo pueda desarrollar defensas y fortalecer su sistema inmunológico. Igual ocurre cuando entrenamos para sobresalir en un deporte, estudiamos para aprender o trabajamos para lograr un objetivo: debemos aceptar ciertas incomodidades antes de ver los beneficios. La casi totalidad de los medicamentos que venden en una farmacia para la gripa jamás servirán para curarnos y lo único que hacen es cortar los síntomas, es decir, los mecanismos de defensa de nuestro cuerpo para recuperar la salud.

Cuando le ayudamos al cuerpo a vivir bien un evento respiratorio, estamos permitiendo que se limpie, que aprenda a defenderse para funcionar mejor y para poder vivir con más salud.

Los medicamentos que conseguimos en la farmacia tratan de cortar los síntomas molestos. Si nos fijamos, suelen ser llamados *anti-* porque van en contra de algo: antipiréticos (en contra de la fiebre), analgésicos (en contra del dolor), antibióticos (en contra de las bacterias). En cambio, las plantas medicinales son *pro-*, es decir a favor de. Por eso hablamos de expectorantes (a favor de la tos, de modo que puedan limpiar las vías aéreas), sudoríficas (a favor de la sudoración que ayuda a limpiar el cuerpo) o depurativas (a favor de la desintoxicación). Las plantas estimulan y fortalecen las funciones que el cuerpo humano realiza para restablecer su salud.

Vale la pena considerar una última función de los eventos respiratorios que nos permite comprenderlos mejor: también son mensajeros. En muchas ocasiones, la aparición del evento llama la atención sobre el estrés y las carreras de nuestra vida cotidiana, mientras nos invita a cuidarnos mejor y a darle al cuerpo el descanso que necesita.

- **Dejemos que ocurran los síntomas y vivámoslos de forma saludable con la ayuda de los remedios tradicionales y caseros.**
- **«Enfermedades que resultan de gripas mal cuidadas se curan con gripas bien cuidadas».** Esta es la clave para mejorar la salud respiratoria.
- **Los eventos respiratorios agudos bien manejados son benéficos: nos ayudan a limpiar nuestro cuerpo y a fortalecer nuestro sistema inmunológico. Además nos llaman la atención cuando estamos abusando de nuestro cuerpo.**



# 7 CUIDADOS COTIDIANOS PARA LA SALUD RESPIRATORIA

Hay muchas cosas que podemos hacer para cuidarnos cuando estamos sanos y para sufrir menos eventos respiratorios agudos. Sería una equivocación concentrarnos solo en los momentos en los que estamos sufriendo la enfermedad, pues el cuidado de la salud es una actividad constante. Pensar de este modo nos permite descubrir que la manera en la que vivimos tiene consecuencias en las afecciones de nuestro cuerpo y nos invita a dejar de pensar que la salud se compra en las farmacias en forma de medicamentos o se consigue en los centros de salud con tratamientos y consultas. Así comprendemos que un nuevo estilo de vida puede aportarnos mucho para vivir mejor.

Sugerimos entonces algunos puntos sencillos que resultan clave en nuestra vida cotidiana en relación con la respiración. Ponerlos en práctica es fácil y barato, y pronto veremos que nos dejan grandes beneficios:

## **PROMOVAMOS UNA BUENA ALIMENTACIÓN:**

- Comencemos con un jugo o una fruta cada mañana en ayunas.
- Para los bebés, privilegiemos la lactancia materna.
- Busquemos una alimentación más sana, natural y tradicional. Así conseguimos los mejores minerales y vitaminas.

## **USEMOS PLANTAS MEDICINALES:**

- Tomemos un amargo en ayunas una vez por semana. Hay muchas plantas amargas que se han consumido desde siempre para promover la salud. Recordémoslas, aprendamos sobre ellas y usémoslas.
- Tomemos a diario aguas de plantas para mantener el cuerpo limpio y fresco.

## **CONSTRUYAMOS UN AMBIENTE SANO:**

- Hagamos de nuestra casa un jardín con frutales y plantas medicinales a nuestro alrededor.
- Cuidemos nuestros montes y ríos.
- Mantengamos aseado y bien ventilado nuestro espacio y limpiemos nuestro cuerpo.
- De vez en cuando desconectémonos para descansar la mente.



# 8

# CUIDADOS ESPECIALES DURANTE UN EVENTO RESPIRATORIO AGUDO

Hay tres cuidados básicos que debemos tener en cuenta. De acuerdo con la investigación que hemos realizado con las comunidades tradicionales, estos deben cumplirse por cinco días.

## 1. CUIDADO DEL FRÍO

El evento respiratorio puede verse como un proceso de regulación del frío y calor en nuestro cuerpo. Por eso, los abuelos antiguamente hablaban de resfrío en vez de gripa, IRA o influenza.

Los cuidados de frío consisten en:

- Dejar de bañarse (incluso con agua caliente) y evitar mojarse durante los cinco días.
- Mantenerse resguardado y abrigado para evitar enfriarse y, como bien decían las abuelas, huirle al sereno y al chiflón.
- Evitar contrastes de temperatura.
- Dejar de consumir alimentos o bebidas frías.
- Dejar de usar el aire acondicionado o el ventilador.

## 2. MANEJO DE LA FIEBRE

Un capítulo que merece manejo aparte es el de la fiebre. Cada vez son más las publicaciones científicas que están proponiendo un cambio en el manejo de este mecanismo de defensa del cuerpo.

La fiebre normalmente se define como la temperatura corporal igual o mayor a 37,5° C. La temperatura máxima puede alcanzar los 41° C, aunque es muy extraño que esto ocurra. Si la fiebre persiste más de tres días o 72 horas, es probable que haya una complicación o que se trate de una enfermedad diferente, por lo que recomendamos ir de inmediato al centro de salud más cercano.

Queremos reiterar que la fiebre es un mecanismo de defensa natural del cuerpo humano. Al aumentar la temperatura con la fiebre ocurren dos cosas: se disminuye la capacidad de reproducción de los microorganismos, de modo que son menos agresivos; a la vez, aumenta la reproducción de los glóbulos blancos y las inmunoglobulinas, que son los trabajadores del sistema inmunológico. Es simplemente una manera de tener menos enfermedades y más personal de salud en el organismo.

Lamentablemente, en las últimas décadas se ha promovido el terror a la fiebre y ahora todos le tememos. Hay dos ideas falsas muy populares para justificar que la fiebre es mala:

**1. Si la fiebre sube mucho da meningitis.**

La meningitis es una inflamación de los tejidos que recubren el cerebro y es causada por virus o por bacterias. Como toda inflamación, se manifiesta con la fiebre. Si sabemos esto, podemos entender que es justamente al revés: es la meningitis la que produce fiebre.

**2. La fiebre produce convulsiones.**

Las convulsiones febriles ocurren en niños entre nueve meses y cinco años de edad que tienen una predisposición a ello por inmadurez del sistema nervioso o por herencia genética. A esos niños hay que manejarles la fiebre de una manera especial, según indicaciones del médico. En general, estas convulsiones, que solo se presentan en cinco de cada cien niños, son inofensivas y pasan sin dejar secuelas.

## **LO QUE PODEMOS HACER ES REFRESCAR MIENTRAS LA FIEBRE TRABAJA**

Al refrescar **sin quitar** la fiebre podremos estar más cómodos mientras ella hace su trabajo. Recomendamos dos maneras:

### **MANEJO CON PAÑOS DE AGUA TIBIA**

1. Cocine plantas para el manejo de la fiebre en una olla de agua. Las más conocidas y comunes son la verbena y el sauco. Una sola de ellas es suficiente.
2. Cuando suba la fiebre, tibie el agua, humedezca en ella un pañito y friccione el cuerpo de la persona, especialmente la cabeza y el tronco. La idea es friccionar sin mojar demasiado a la persona.
3. Continúe los cuidados del frío y repita las fricciones cada dos o tres horas.

### **MANEJO CON TINTURA DE PLANTAS**

Esta alternativa es útil para zonas urbanas en donde es difícil encontrar las plantas frescas.

1. Agregue seis puñados de verbena machacada a una botella de aguardiente. Marque la botella con una etiqueta que indique la fecha de preparación y el contenido. Es preferible usar aguardiente en lugar de alcohol de droguería, pues así se evita el riesgo de conseguir alcohol de mala calidad o adulterado, que puede ser tóxico.
2. Guárdela en un armario para que los principios de la planta se disuelvan en el licor. A los cinco días, ya está listo para ser usado. Puede guardar la botella hasta por dos años.
3. Cuando la persona tenga fiebre, frótlele un poco de la tintura en la cabeza o en el tronco cada dos o tres horas.
4. Y sobre todo, mantenga la paciencia. Estos consejos son para refrescar y para dejar que la fiebre continúe haciendo su trabajo.

### 3. AYUDAS NATURALES

Las ayudas naturales son en general aquellas a las que llamamos remedios caseros. Durante los cinco días de cuidados de la gripa podemos usar todas las ayudas caseras tradicionales que tengamos a mano.

Es bueno recuperar y poner en práctica los remedios caseros como los que presentamos más adelante, que incluyen gotas nasales para mantener limpia la nariz, jarabes para estimular la limpieza de los bronquios y controlar la tos y aguas de plantas para el lavado de los ojos, en el caso de que estén irritados.

**Invitamos al lector a consultar a los mayores sobre las plantas y remedios tradicionales para el manejo de la gripa y a anotarlos en los espacios a continuación.**

## Remedios tradicionales



## INFUSIÓN DE PLANTAS MEDICINALES PARA LA GRIPA

El jarabe solo se necesita si la persona tiene tos. De lo contrario, es mejor preparar una infusión de plantas:

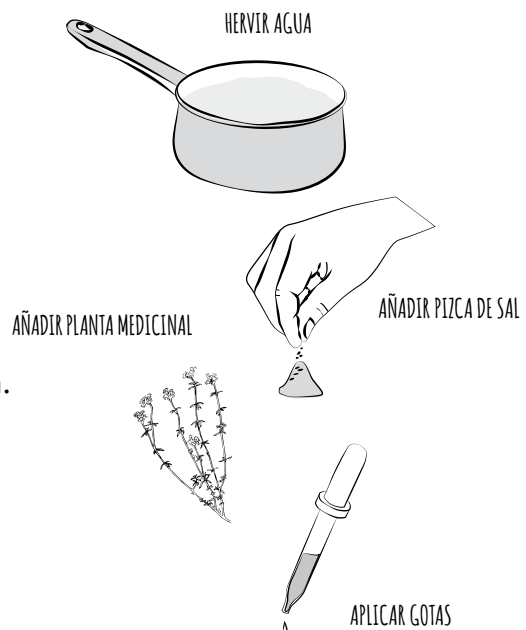
- Hierva una taza de agua.
- Baje del fogón y agregue al agua caliente alguna de las siguientes plantas conocidas para el manejo de la gripa:
  - . tomillo
  - . poleo
  - . flor de sauco
  - . flor de borraja
  - . flor de veranera
  - . limoncillo
  - . cáscara de limón
  - . hoja de naranjo
  - . eucalipto
- Tape y deje reposar.
- Puede ofrecer tres tazas por día.



## GOTAS NASALES

En las farmacias y los hospitales nos recomiendan el suero fisiológico para aplicar en ambas fosas nasales varias veces al día con el fin de ayudar a mantenerlas limpias y despejadas. También podemos prepararlo en la casa muy fácilmente de la siguiente manera:

- Hierva una taza de agua.
- Agréguele una pizca de sal (pizca es la cantidad que se coge entre los dedos índice y pulgar).
- También puede agregar alguna planta medicinal como:
  - . tomillo
  - . flor de sauco
  - . albahaca
  - . limonaria
- Deje reposar el agua hasta que esté tibia.
- Aplique varias veces al día en cada fosa nasal con un gotero, un algodón o un trapo limpio, teniendo cuidado de hacerlo con las manos limpias.



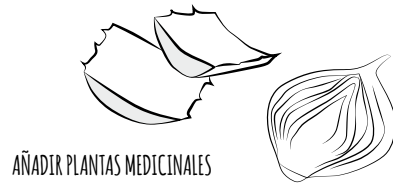
## JARABE PARA LA TOS

Tiene como fin ayudar a humedecer y movilizar las secreciones, flemas o mocos que están en las vías respiratorias de la persona como consecuencia de la inflamación. Aunque puede prepararse con miel de abejas o con melado de azúcar, aquí recomendamos el melado de panela, que es más fácil de conseguir.

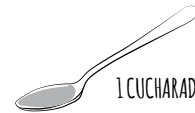
- Derrita un trozo grande de panela en poca agua y deje hervir hasta que quede espeso.
- Baje del fogón y agregue una o varias de las siguiente plantas medicinales, dependiendo de las que haya a mano en casa:
  - Una cebolla cabezona picada en rodajas delgadas.
  - La cáscara de una naranja bien lavada.
  - Dos cucharadas grandes del cristal de sábila bien lavado para quitar la mancha amarilla (que es amarga).
  - Un mango bien lavado y picado con pulpa y cáscara.
- Deje reposar y ofrezca cada dos horas una cucharada del melado resultante.
- Es bueno mantenerlo tapado y en un lugar fresco para evitar que se fermente muy rápido.
- Conviene preparar una taza nueva para cada día.
- Puede ofrecer este jarabe durante cinco días.



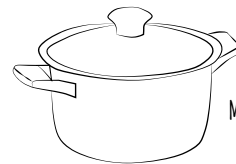
DERRETIR PANELA EN POCA AGUA



AÑADIR PLANTAS MEDICINALES



1 CUCHARADA CADA 2 HORAS



MANTENER TAPADO Y FRESCO

- **Debemos cuidar muy bien nuestros eventos respiratorios agudos por cinco días.**
- **Hay que protegerse del frío.**
- **Es importante permitir que la fiebre haga su trabajo.**
- **Hay que recurrir a los remedios caseros que tengamos a mano para ayudarnos.**
- **Los medicamentos para la gripa que venden en la farmacia solo quitan los síntomas y debilitan el cuerpo.**

# 9 SIGNOS DE ALARMA

Si manejamos correctamente la fiebre, evitamos el frío y tomamos los remedios caseros, es muy poco probable que ocurran complicaciones, de manera que en cinco días la persona puede estar completamente restablecida. En cambio, si nos descuidamos o si hay debilidad causada por desnutrición, es probable que el evento respiratorio empeore.

La complicación más grave es la insuficiencia o falla respiratoria aguda, que consiste en que a la persona se le dificulta respirar bien debido a la inflamación de las vías aéreas. Esta inflamación produce secreciones o moco en exceso e impide el paso del aire hasta los pulmones.

Es importante entonces que conozcamos las señales de alarma de una posible insuficiencia respiratoria para así acudir inmediatamente al centro de salud más cercano:

- Color morado de los labios o de las uñas de las manos
- Tiraje de las costillas mientras respira
- Uso de los músculos del cuello para respirar
- Quejido cuando bota el aire
- Movimiento intenso de las ventanas de la nariz
- Adormecimiento permanente y dificultad para despertarse
- Convulsiones

Para el caso de la fiebre, si persiste por más de tres días o 72 horas, puede tratarse de una complicación o de una enfermedad diferente y hay que dirigirse al médico de inmediato.

**Si tiene dudas sobre los signos de alarma es preferible acudir al centro de salud más cercano.**

# A MANERA DE CONCLUSIÓN

El aprendizaje del cuidado de nuestro cuerpo nos permite tener una nueva actitud en donde estamos más despiertos y descubrimos lo que realmente necesitamos para vivir las relaciones que a diario establecemos con nuestro entorno. Así, por ejemplo, algo tan natural como la respiración, a lo que tan poca atención prestamos de costumbre, es un proceso complejo en donde intervienen el oxígeno, las plantas, los ecosistemas, la atmósfera y nuestro propio cuerpo. Al cuidar nuestro cuerpo entendemos también que debemos estar atentos al impacto que nuestra vida produce en el planeta y que, si nos descuidamos, se convierte en contaminación, escasez, calentamiento global y enfermedad.

Por eso el autocuidado se practica dentro de nosotros, cuando contribuimos a mantener en buen estado nuestras vías respiratorias, como también en nuestro alrededor, cuando protegemos la naturaleza y evitamos destruirla. Si cambiamos la manera de entender la salud y la enfermedad, descubriremos que un evento respiratorio puede convertirse en un motivo para cambiar aspectos pendientes de nuestra vida y para fortalecer nuestro cuerpo.

Si queremos respirar tranquilos debemos tener una buena relación con nosotros mismos, con los demás, con la naturaleza y con el mundo espiritual. El consejo de nuestros mayores es una de las principales herramientas con las que contamos para lograr este propósito. Volvamos a ellos; escuchémoslos.





**Impreso en Colombia**  
**2015**





SECRETARIA DE  
**SALUD**  
ALCALDÍA MUNICIPAL DE COTA

 **cemi**  
Centro de Estudios Médicos  
Interculturales

