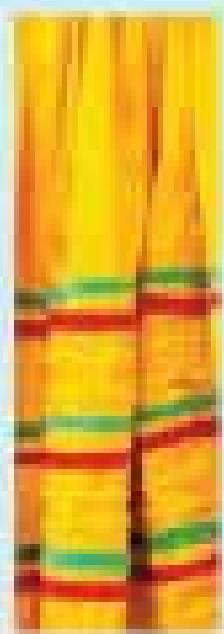




OPS



Proyecto de Asociación Pública
de Mesoamérica y Petén Maya



Catálogo de **PLANTAS MEDICINALES**

del pueblo maya Ch'ortí





Proyecto de Atención Primaria
de Salud y Nutrición



Catálogo de
PLANTAS MEDICINALES
del pueblo maya Ch'orti'



El Proyecto APS y Nutrición fue implementado por la OPS/OMS en Guatemala en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional, autoridades municipales y ancestrales.

El Proyecto busca contribuir a la reducción de la malnutrición en menores de 5 años, adolescentes, mujeres en edad reproductiva, con énfasis en los primeros 1000 días de vida, en 22 municipios priorizados de los departamentos de Huehuetenango, Quiché, Chiquimula, y Alta Verapaz.

Esta iniciativa busca apoyar la implementación y ampliación de un Modelo Integral de Atención Primaria de Salud que permita el acceso, cobertura, pertinencia cultural y calidad de la atención en salud y nutrición con la participación de la comunidad.

La revisión técnica y edición estuvo a cargo del equipo del Proyecto APS y Nutrición y de la Representación de la OPS/OMS en Guatemala.

Esta publicación constituye un bien público internacional. Se autoriza su reproducción total o parcial bajo los términos de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO), siempre que se cite la fuente de manera apropiada.

Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

Ficha catalográfica

Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición (APS y Nutrición)]

Catálogo de plantas medicinales del pueblo maya Ch'orti'. Guatemala: OPS/OMS; 2025

70 p. il. ; fotos

1. Atención Primaria de Salud. 2. Salud de Poblaciones Indígenas. 3. Plantas Medicinales. 4. Etnobotánica. 5. Medicina Tradicional. 6. Extractos Vegetales. 7. Guatemala

Cita recomendada: Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición (APS y Nutrición). **Catálogo de plantas medicinales del pueblo maya Ch'orti'**. Guatemala: Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS); 2025



Esta publicación ha sido elaborada con la cooperación técnica de la Organización Panamericana de la Salud/ Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y con el apoyo financiero de la Unión Europea (UE). Su contenido es responsabilidad exclusiva de la OPS/OMS y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.



Índice

1	Presentación	P.8
2	Al lector	P.9
3	Formas de preparación de las plantas medicinales	P.11
4	Registro e inventario de plantas medicinales del pueblo maya Ch'ortí'	P.13
	Alergia de la piel	P.14
	Asma	P.16
	Cálculos renales	P.17
	Constipado de fosas nasales y vías respiratorias	P.18
	Diarrea	P.20
	Disentería	P.21
	Dolor de estómago	P.22
	Empacho	P.23
	Enuresis o micción involuntaria	P.25
	Fuego en la boca	P.27
	Granos en la piel	P.28
	Gripe y catarro	P.31
	Heridas o cortadas en la piel	P.34
	Hongos en la piel	P.36
	Inflamación de la próstata o entapiazón	P.38
	Llagas	P.39
	Lombrices intestinales	P.41
	Mal de orín o fuego urinario (infección urinaria)	P.43
	Mezquinos	P.45
	Náusea	P.46
	Neumonía	P.47
	Paño	P.48
	Pulmonía	P.49
	Sarna	P.51
	Tos ferina	P.52
	Tos seca	P.53
	Tuberculosis	P.56
	Varicela	P.57
	Vómitos	P.59
5	Glosario visual de plantas medicinales	P.60

1. Presentación

El Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición, financiado por la Unión Europea y ejecutado por la Organización Panamericana de la Salud, se implementó en 22 municipios priorizados de Alta Verapaz, Huehuetenango, Chiquimula y la región Ixil, Quiché.

Para lograrlo, se realizaron consultas con autoridades ancestrales, líderes comunitarios, comadronas y terapeutas mayas. Los catálogos que hoy se presentan no son únicamente listas de plantas y tratamientos, sino una muestra de la riqueza cultural de Guatemala. Reflejan la cosmovisión, el respeto hacia la Madre Tierra y la sabiduría de las abuelas y abuelos, quienes nos recuerdan que “la planta muere para darnos vida”.

En estas páginas se incluyen enfermedades que no aparecen en los libros de medicina, como el empacho, el pujo o el susto, junto con tratamientos transmitidos de padres y madres a hijos y de maestros a aprendices. Conservar y compartir este conocimiento es una manera de honrar la sabiduría ancestral y de asegurar que continúe vivo en las nuevas generaciones.

El propósito final es que estos catálogos sean un puente de diálogo con el personal de salud de los tres niveles de atención y que sirvan como apoyo a lo establecido en las Normas de Atención Integral para la Red Integrada de Servicios de Salud del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Se trata de reconocer que las plantas medicinales no son una alternativa, sino parte de la medicina que, por siglos, ha cuidado a nuestro pueblo.

OPS



Proyecto de Atención Primaria
de Salud y Nutrición

2. Al lector

Con estas líneas que escribo va también un saludo respetuoso de parte de las Autoridades Ancestrales del Pueblo Maya Ch'ortí', de nuestras comunidades y de los consejos indígenas de la región que conforman los municipios de Camotán, Jocotán, San Juan Ermita, Olopa y Quetzaltepeque. Somos un pueblo milenario que ha mantenido su forma de vida, su cultura, su idioma y su espiritualidad, seguimos defendiendo nuestro territorio, el agua, el aire, la tierra y todo lo que nos da vida. Gracias a esa conexión con la Madre Tierra, seguimos sembrando y alimentando a nuestras familias.

Me pone muy contento presentar el Catálogo de Plantas Medicinales del pueblo maya Ch'ortí', para nosotros, este material es un gran tesoro, porque recoge los conocimientos que nos dejaron nuestras abuelas y abuelos sobre las plantas que curan el cuerpo y el espíritu. Reconocemos también con mucha alegría el trabajo que el Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición, financiado por la Unión Europea y ejecutado por la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud han realizado en nuestros municipios y el apoyo que nos ha dado para que este catálogo pueda llegar a ser una realidad.

Este documento ayudará a que los jóvenes y las nuevas generaciones no olviden la sabiduría antigua y puedan seguir usando estos remedios que han cuidado a nuestro pueblo por siglos. Conservar este conocimiento es defender nuestra cultura, nuestra identidad y nuestra forma de sanar.

Por todo esto, gracias una, dos y tres veces por caminar junto a nuestro pueblo.

Chajbeis.

Atentamente,

Gregorio Pérez


Autoridad Ancestral del Pueblo Maya Ch
Camotán, Chiquimula





3. Formas de preparación de las plantas medicinales

La medicina maya contempla diversos métodos para procesar las plantas y obtener los distintos productos medicinales que aparecen en este catálogo, con sus respectivas aplicaciones terapéuticas. Durante la realización de este estudio, la Organización Panamericana de la Salud recabó información sobre algunos de estos métodos, la cual fue proporcionada por terapeutas y autoridades ancestrales Maya Ch'ortí' y retroalimentada a partir del Catálogo de Medicina Natural Chortí, desarrollado por FUCI en el año 2007. A continuación, se presentan los métodos más relevantes para el catálogo que se presenta en este documento.



Infusión, té o apagado.

1. Poner un recipiente con agua al fuego.
2. Cuando esté hirviendo, se agregan hojas o flores de la planta medicinal -según lo indicado para cada padecimiento-; dejando hervir durante pocos minutos. Luego de apartar del fuego se tapa y se deja reposar, hasta que alcance una temperatura adecuada para que el paciente pueda beber la infusión.
3. Siempre y cuando no haya una indicación contraria, se toman dosis de la infusión a lo largo del día, de preferencia una taza media hora después de cada comida, para facilitar la digestión.

Cocimiento.

1. Poner al fuego un recipiente con agua y con semillas, cortezas o raíces -según se indique- y dejar hervir durante diez o quince minutos.
2. Cuando se haya apartado del fuego, colar y dejar reposar.
3. Se recomienda tomar una taza tres veces al día, de preferencia después de las comidas.



Zumo.

1. Extraer el jugo de frutos, tallos u hojas -según se indique-, prensándolos o licuándolos.
2. Colar el jugo y tomarlo en pequeñas dosis.
3. Si es para aplicación tópica, aplicar directamente sobre el área afectada, habiéndola limpiado previamente.



Horchata.

1. Triturar o prensar las hojas, tallos o semillas -según se indique- de la planta medicinal, con agua.
2. Tomar la horchata en pequeñas dosis a lo largo del día, para aprovechar sus propiedades digestivas.
3. Para uso tópico, aplicar la horchata directamente sobre la piel limpia, para aliviar la irritación y promover la cicatrización.





Maceración.

1. Picar o triturar la parte de la planta que se indique, luego remojarla en agua fría o caliente durante varias horas, hasta que se logre extraer los compuestos activos.
2. La maceración en frío favorece una mejor preservación de los principios activos, mientras que la maceración en caliente, acelera el proceso de extracción de los principios activos.



Cataplasma.

1. Formar la cataplasma con las plantas trituradas, mezcladas con agua, arcilla o harina y luego aplicarlo sobre la piel limpia para el tratamiento de inflamaciones, dolores y heridas.
2. Aplicar durante veinte o treinta minutos y después repetir, si es necesario, asegurándose de que la piel esté limpia.



Lienzos.

1. Empapar una tela limpia en infusiones o maceraciones de las plantas medicinales y luego aplicarla directamente sobre zona afectada para el tratamiento de inflamaciones y heridas.
2. Cambiar el lienzo cada dos o tres horas, según sea necesario.



Inhalación.

1. Poner un recipiente con agua al fuego.
2. Cuando esté hirviendo, añadir las plantas medicinales indicadas. Inhalar el vapor, cubriendo la cabeza con una toalla, durante diez o quince minutos.
3. Repetir el tratamiento dos veces al día, para aliviar la congestión respiratoria.

La medicina Ch'orti' también recomienda considerar los siguientes aspectos, para el correcto uso de las plantas medicinales:



Proporción para la dosificación.

- A** Calcular una cucharada de hojas -verdes o deshidratadas- por cada taza de agua.

- B** Si se utiliza la corteza o las raíces de la planta, calcular media cucharada.



Posología.

- A** Las dosificaciones, cantidades y tiempos están indicados para una persona de 12 años en adelante, de 1.50 metros de alto en adelante y de aproximadamente 150 libras de peso.

- B** Por lo tanto, las dosificaciones deben ajustarse proporcionalmente, de acuerdo a la edad y al peso de las personas, especialmente cuando se trate a niños y a personas de la tercera edad.



4. Registro e inventario de plantas medicinales del pueblo maya Ch'ortí', para tratar distintos padecimientos o desequilibrios

Alergia en la piel (dermatitis)



OPCIÓN A

Planta

Hierba mora



Forma de preparación

1. Triturar algunas hojas de la planta con un poco de agua (horchata).
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Lavar el área afectada con la horchata preparada. También se puede tomar una taza de infusión de la planta, tres veces al día.



OPCIÓN B

Planta

Manzanilla



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con las flores, las hojas y el tallo de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Lavar el área afectada con la infusión preparada. También se puede tomar una taza de infusión de la planta, tres veces al día.

A



OPCIÓN C

Planta

Tres puntas



Forma de preparación

1. *Preparar una horchata con las hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Lavar el área afectada con la horchata preparada. También se puede tomar una taza de infusión de la planta, tres veces al día.



A

Asma



OPCIÓN A

Planta

Ajo



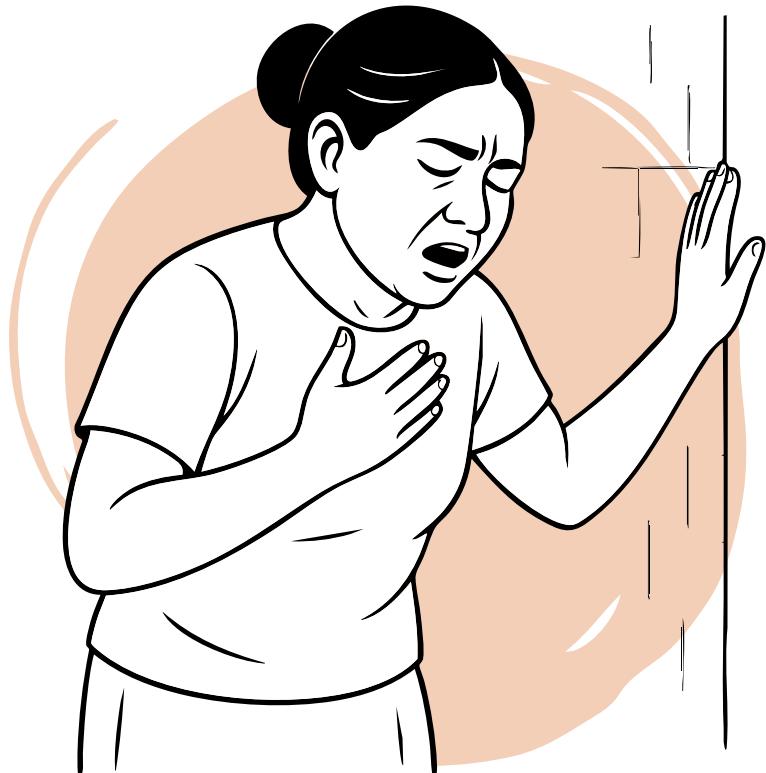
Forma de preparación

1. *Machacar (triturar) algunos dientes de ajo.*
2. *Exprimir y colar el ajo machacado para extraer el jugo.*
3. *Agregar un poco de miel y revolver.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar diez gotas del medicamento, disueltas en un vaso con agua, tres veces al día.

A



OPCIÓN B

Planta

Guineo habanero

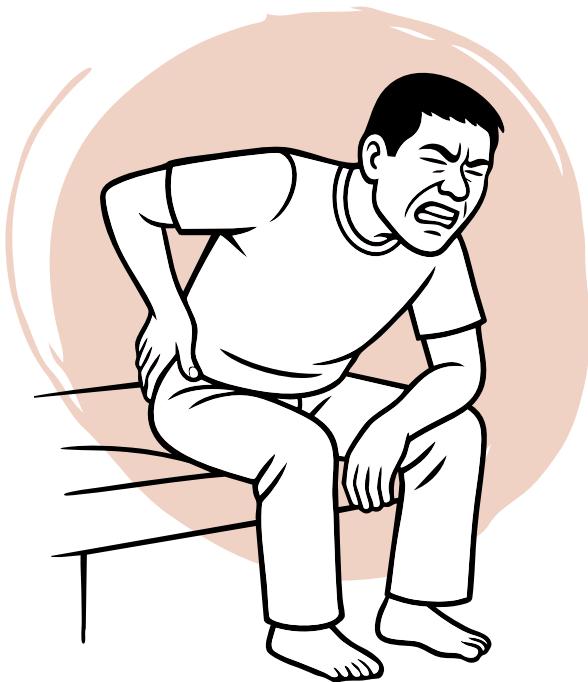


Forma de preparación

1. *Extraer la leche (savia) del tallo y de las hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar diez gotas del medicamento, disueltas en un vaso con agua, tres veces al día.



Cálculos renales



OPCIÓN A

Planta

Cola de caballo



Forma de preparación

1. Cocer la hierba en agua por diez o quince minutos (cocimiento).
2. Luego colar el líquido y dejar reposar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar como agua de tiempo.



OPCIÓN B

Planta

Puño de piedra



Forma de preparación

1. Preparar una horchata con la pulpa del cactus.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la horchata tres veces al día.

C

Constipado de fosas nasales y vías respiratorias



OPCIÓN A

Planta

Apacín



Forma de preparación

1. Extraer el zumo de la raíz de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Realizar inhalaciones del zumo, dos o tres veces al día.

C



OPCIÓN B

Planta

Siguapate



Forma de preparación

1. Seleccionar algunas hojas deshidratadas de la planta.
2. Preparar un cigarrillo con las hojas.

Aplicación terapéutica o dosis

Encender el cigarrillo y fumarlo sin hacer el golpe, es decir, sin inhalar el humo hacia los pulmones, únicamente sacándolo por la nariz. El tratamiento se puede realizar tres veces al día.



OPCIÓN C



Planta

Tabaco



Forma de preparación

1. Seleccionar algunas hojas deshidratadas de la planta.
2. Machacarlas (triturarlas).

Aplicación terapéutica o dosis

Inhalar el aroma de las hojas machacadas, tres veces al día.

También se puede hacer un cigarrillo y fumarlo, sin hacer el golpe, es decir, sin inhalar el humo hacia los pulmones, únicamente sacándolo por la nariz.

C

Diarrea



OPCIÓN A

Planta

Albahaca



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con algunas hojas de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, dos veces al día.



Disentería



OPCIÓN A

Planta

Albahaca



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con hojas de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, dos veces al día.

D

Dolor de estómago



OPCIÓN A

Planta

Ajo



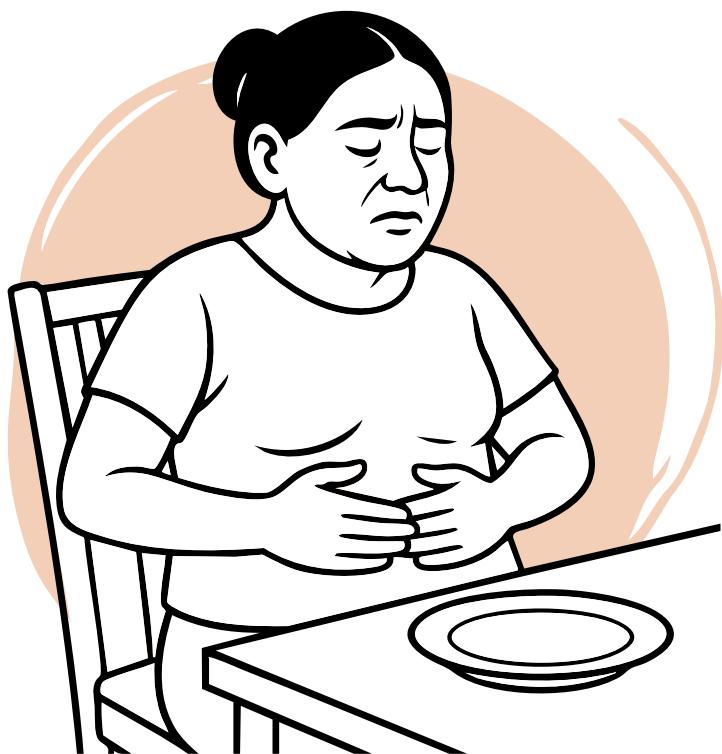
Forma de preparación

1. Preparar una infusión con algunos dientes de ajo.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.





Empacho



OPCIÓN B

Planta

Sábila



OPCIÓN A

Planta

Frijoles



Forma de preparación

1. Seleccionar un puño de frijoles.
2. Quemarlos y molerlos hasta convertirlos en polvo.
3. Echar el polvo de frijoles en un plato con comida.

Aplicación terapéutica o dosis

Comer el plato de comida con los frijoles quemados y pulverizados.

Forma de preparación

1. Extraer el gel transparente o amarillento y amargo de las hojas de la sábila.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una cucharada del gel, una vez al día.

E



OPCIÓN C

Planta

Salvia santa o blanca



Forma de preparación

1. *Preparar una horchata con las hojas de la planta, o bien, cocer raíces de la planta con agua.*
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso del medicamento preparado, una vez al día.





Enuresis o micción involuntaria (niños que se orinan en la cama involuntariamente durante el sueño)



OPCIÓN B

Planta

Roble



OPCIÓN A



Planta

Quebracho



Forma de preparación

1. Buscar leña de quebracho.
2. Obtener espuma de la leña,
calentándola al fuego.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar la espuma tibia en el ombligo del niño. Puede utilizarse solo la espuma de la leña de quebracho, pero también puede combinarse con espuma de la leña de roble y/o de subín.

Forma de preparación

1. Buscar leña de roble.
2. Obtener espuma de la leña,
calentándola al fuego.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar la espuma tibia en el ombligo del niño. Puede utilizarse solo la espuma de la leña de roble, pero también puede combinarse con espuma de la leña de quebracho y/o de subín.





OPCIÓN C

Planta

Subín

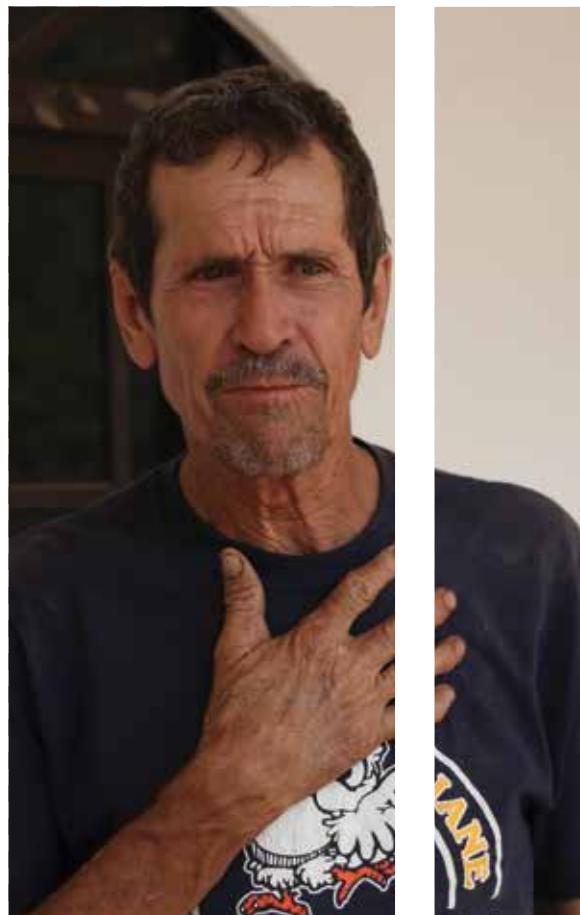


Forma de preparación

1. *Buscar leña de subín.*
2. *Obtener espuma de la leña, calentándola al fuego.*

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar la espuma tibia en el ombligo del niño. Puede utilizarse solo la espuma de la leña de subín, pero también puede combinarse con espuma de la leña de roble y/o quebracho.



Fuego en la boca



OPCIÓN A

Planta

Achiote



Forma de preparación

1. Conseguir algunas semillas de achiote.
2. Meterlas en un poco de agua para que suelten su esencia.

Aplicación terapéutica o dosis

Untar el agua de achiote en la zona afectada, una vez al día.

F

Granos en la piel



OPCIÓN A

Planta

Chacté y plumajillo

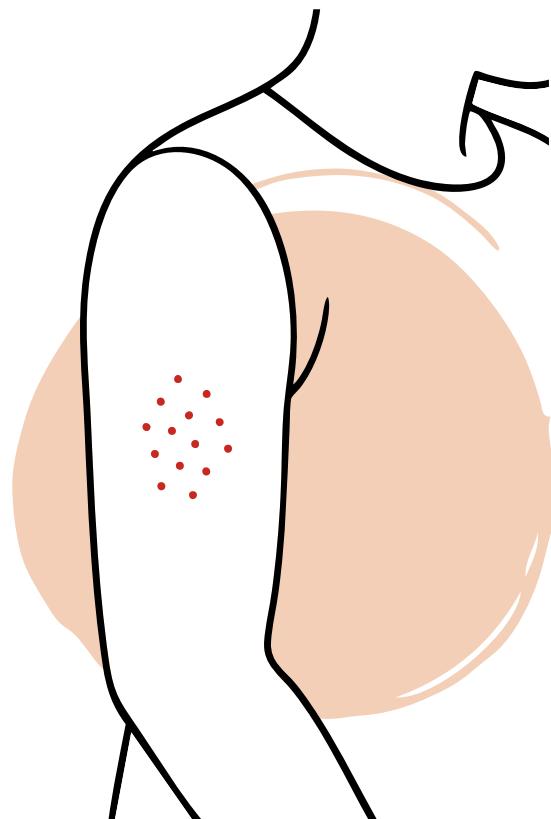


Forma de preparación

1. Preparar una horchata con los cogollos de ambas plantas.

Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse dos veces al día con la horchata preparada, teniendo cuidado de que no entre en los ojos.



OPCIÓN B

Planta

Encino y quebracho



Forma de preparación

1. Cocer la corteza de ambas plantas con suficiente agua.
2. Colar.
3. Entibiar.

Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado, dos veces al día.

No debe tomarse. Tener cuidado con los ojos.



OPCIÓN C

Planta

Jocote



Forma de preparación

1. Conseguir corteza y hojas de la planta.
2. Machacarlas (triturarlas).
3. Preparar un cocimiento con la corteza y las hojas machacadas.

Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse dos veces al día con el medicamento preparado.



OPCIÓN D

Planta

Nance



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con los frutos enteros (con cáscara) de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado, dos veces al día.

G



OPCIÓN E

Planta

Palo de jiote



Forma de preparación

1. Machacar (triturar) algunas cáscaras o semillas de la planta.
2. Agregar agua y preparar una horchata.

Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado, dos veces al día. Tomar un vaso de la horchata preparada, tres veces al día.



OPCIÓN F

Planta

Piñón



Forma de preparación

1. Machacar (triturar) un poco de corteza, tallos y leche (savia) de la planta.
2. Macerar (sumergir) en agua durante unas horas.

Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado, dos veces al día.



Gripe y catarro



OPCIÓN B

Planta

Eucalipto



OPCIÓN A



Planta

Chacté o timboque



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con una cucharada de hojas de la planta y con una taza de agua.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, en pequeños sorbos, a lo largo del día. También se pueden hacer inhalaciones con el vapor de la infusión, tres veces al día.

Forma de preparación

1. En una olla de agua hirviendo, añadir hojas de eucalipto.
2. Cuando genere vapor, se retira del fuego y se vierte el agua en un tazón o balde.

Aplicación terapéutica o dosis

En un espacio cerrado, inclinarse sobre el tazón o balde y cubrirse la cabeza con una toalla, para evitar que el vapor se escape. Inhalar el vapor durante cinco minutos.

Realizar el tratamiento dos veces al día, hasta que se observe mejoría.

G



OPCIÓN C

Planta

Guayaba



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con una cucharada de la fruta de la guayaba y con una taza de agua.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, en pequeños sorbos, a lo largo del día.

También se pueden hacer inhalaciones con el vapor de la infusión, tres veces al día.



OPCIÓN D

Planta

Tabardillo



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con una cucharada de hojas de la planta y con una taza de agua.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, en pequeños sorbos, a lo largo del día.

También se pueden hacer inhalaciones con el vapor de la infusión, tres veces al día.



OPCIÓN E

Planta

Té de limón



Forma de preparación

1. *Preparar un manojito de hojas de la planta.*
2. *Hervir con un litro de agua durante dos minutos.*
3. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso, dos o tres veces al día, después de las comidas, durante cuatro semanas.



OPCIÓN F

Planta

Tres puntas



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con una cucharada de hojas de la planta y con una taza de agua.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, en pequeños sorbos, a lo largo del día.

También se pueden hacer inhalaciones con el vapor de la infusión, tres veces al día.

G

Heridas o cortadas en la piel



OPCIÓN A

Planta

Aguacate



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con las hojas de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Lavar la zona afectada con el medicamento preparado, tres veces al día.



OPCIÓN B

Planta

Güisquil



Forma de preparación

1. Extraer la leche (el fluido lechoso) a la cáscara del güisquil.
2. Preparar en cataplasma (agregar agua y arcilla o harina para formar una masa).

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el medicamento preparado, dos veces al día.





OPCIÓN C

Planta

Nance



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con los frutos enteros (con cáscara) de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado, dos veces al día.



OPCIÓN D

Planta

Sábila



Forma de preparación

1. Extraer el cristal de la hoja de la sábila, sin la liga.
2. Licuarlo.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar en el área afectada dos veces al día, en lienzos.



H

Hongos en la piel



OPCIÓN A

Planta

Sábila



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con la corteza de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

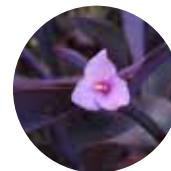
Sumergir el área afectada en el medicamento preparado, tres veces al día.



OPCIÓN B

Planta

Hoja de barco



Forma de preparación

1. Calentar algunas hojas de la planta.
2. Exprimirlas, para extraer la savia.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el medicamento preparado en la zona afectada, tres veces al día.





OPCIÓN C

Planta

Mazamorra



Forma de preparación

1. Seleccionar algunas hojas y tallos de planta.
2. Lavarlos.
3. Machacar (triturar) hasta convertirlos en una masa.
4. Preparar en cataplasma (agregar agua y arcilla o harina para formar una masa).

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el medicamento preparado, tres veces al día.



OPCIÓN D

Planta

Tabaco



Forma de preparación

1. Seleccionar algunas hojas deshidratadas de la planta.
2. Preparar un puro con las hojas deshidratadas.

Aplicación terapéutica o dosis

Masticar un pedazo del puro para formar saliva en la boca.

No tragar la saliva. Untar la saliva en el área afectada.

H

Inflamación de la próstata o entapiajazón (prostatitis)



OPCIÓN A

Planta

Aguacate



Forma de preparación

1. Buscar una semilla de aguacate.
2. Picarla.
3. Cocerla con agua.
4. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.



OPCIÓN B

Planta

Hormiga negra



Forma de preparación

1. Buscar algunas hormigas negras.
2. Tostar las hormigas.
3. Triturarlas hasta pulverizarlas.
4. Preparar una infusión con el polvo.
5. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.



Llagas



OPCIÓN A

Planta

Cebolla y sábila



Forma de preparación

1. Buscar una cabeza de cebolla y una hoja de sábila.
2. Pelar la cebolla y cortarla en cuadritos.
3. Extraer el cristal de la hoja de sábila.
4. Machacar (triturar) ambos ingredientes.
5. Preparar en cataplasma (agregar agua y arcilla o harina para formar una masa).

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar el medicamento preparado en el área afectada.

L



OPCIÓN B

Planta

Nance



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con los frutos enteros (con cáscara) de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado, dos veces al día.



OPCIÓN C

Planta

Palo de amate



Forma de preparación

1. Extraer la leche (savia) del tallo de la planta.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar lienzos con el medicamento preparado, sobre el área afectada, tres veces al día.



Lombrices intestinales



OPCIÓN A

Planta

Albahaca



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con hojas y tallo de la planta.
1. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, tres veces al día.





OPCIÓN B

Planta

Apazote y ajo



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con algunos dientes de ajo y con hojas, tallo y raíz de apazote.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar tres tazas de la infusión preparada, al día.



OPCIÓN C

Planta

Ruda



Forma de preparación

1. Preparar una horchata con hojas y el tallo de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la horchata preparada, una vez al día.

Mal de orín o fuego urinario (infección urinaria)



OPCIÓN A

Planta

Cola de caballo



Forma de preparación

1. -Buscar un manojo de cola de caballo.
2. -Limpiarlo.
3. -Hervir con agua.
4. -Agregar azúcar, si se prefiere.
5. -Colar.
6. -Dejar enfriar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la infusión preparada, tibia o fría, antes de cada comida, durante dos o tres días. Se puede seguir tomando, eventualmente, según se observe mejoría.

M



OPCIÓN B

Planta

Cinco negritos y chacté



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con la raíz de ambas plantas.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado como agua de tiempo.



OPCIÓN D

Planta

Limón



Forma de preparación

1. Extraer el jugo de algunos limones.
2. Agregarle agua y azúcar al gusto, para preparar un refresco.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso del medicamento preparado, cuatro veces al día. También se puede aplicar con lienzos en el abdomen inferior (en la parte del vientre bajo).



OPCIÓN C

Planta

Hinojo



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con hojas y tallos de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada como agua de tiempo. También se pueden hacer baños con este medicamento preparado.

OPCIÓN E

Planta

Pelo de elote



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con un puño de pelo de elote.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del medicamento preparado.



Mezquinos



OPCIÓN A



Planta

Limón



Forma de preparación

1. Asar un limón partido.
2. Luego esperar a que se entibie.

Aplicación terapéutica o dosis

Exprimir el jugo del limón asado sobre el mezquino.

OPCIÓN B



Planta

Hierba de golondrina



Forma de preparación

1. Cortar una rama de la planta.
2. Extraer la leche (savia) de la rama.

Aplicación terapéutica o dosis

Untar la savia de la planta en el área afectada.

M

Náusea



OPCIÓN A

Planta

Hierba buena y manzanilla



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con hojas de la hierba buena y con raíces de la manzanilla.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso del medicamento preparado, inmediatamente.



OPCIÓN B

Planta

Pericón



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con hojas y tallos de la planta.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la infusión preparada, tres veces al día.



Neumonía



OPCIÓN B

Planta

Limón y morro



Forma de preparación

1. Extraer jugo de limón.
2. Con el jugo y la pulpa del limón, se prepara una horchata.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la horchata preparada, tres veces al día.



OPCIÓN A

Planta

Eucalipto, canela y hierba buena



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con hojas de eucalipto, rajas de canela y hojas de hierba buena.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del medicamento preparado, cuatro veces al día.

N

Paño (manchas en la piel del rostro y de otras áreas expuestas al sol)



OPCIÓN A

Planta

Sábila



Forma de preparación

1. Extraer el cristal de la hoja de la sábila, sin la liga.
2. Licuarlo.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar en el área afectada dos veces al día, en lienzos.



OPCIÓN B

Planta

Mamey



Forma de preparación

1. Buscar un fruto de mamey.
2. Pelarlo.

Aplicación terapéutica o dosis

Frotarlo sobre las áreas donde se localizan las manchas.



Pulmonía



OPCIÓN B

Planta

Limón y morro



OPCIÓN A

Planta

Eucalipto, canela y hierba buena



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con hojas de eucalipto, rajas de canela y hojas de hierba buena.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del medicamento preparado, cuatro veces al día.

Forma de preparación

1. Extraer jugo de limón.
2. Con el jugo y la pulpa del limón, se prepara una horchata.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la horchata preparada, tres veces al día.

P



OPCIÓN C

Planta

Ruda



Forma de preparación

1. *Preparar una horchata con las hojas y el tallo de la planta.*
1. *Poner al fuego y hervir.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del medicamento preparado, una vez al día.





OPCIÓN A



Planta

Palo de jiofe



Forma de preparación

1. Machacar (triturar) algunas cáscaras o semillas de la planta.
2. Agregar agua y preparar una horchata.

Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado, dos veces al día. Tomar un vaso de la horchata preparada, tres veces al día.

Sarna



OPCIÓN B

Planta

Tabaco y ruda



Forma de preparación

1. Machacar (triturar) hojas de ruda y hojas de tabaco.
2. Agregar agua y preparar una horchata.

Aplicación terapéutica o dosis

Bañarse con el medicamento preparado, dos veces al día.

S

Tos ferina



OPCIÓN A



Planta

Eucalipto, canela y hierba buena



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con hojas de eucalipto, rajas de canela y hojas de hierba buena.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

-Tomar una taza del medicamento preparado, cuatro veces al día.

OPCIÓN B



Planta

Limón y morro



Forma de preparación

1. Extraer jugo de limón.
2. Con el jugo y la pulpa del limón, se prepara una horchata.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la horchata preparada, tres veces al día.



Tos seca



OPCIÓN A

Planta

Cebolla



Forma de preparación

1. Seleccionar el bulbo (*la cabeza*) de una cebolla.
2. Pelarla y cortarla.
3. Macerarla (*triturarla*) en un vaso con agua.
4. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar dos vasos del medicamento preparado, al día. Se puede agregar una cucharada de miel por cada vaso.

T



OPCIÓN B

Planta

Hierba buena



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con las hojas y el tallo de la planta.
2. Colar.
3. Agregar miel o azúcar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, cuatro veces al día.



OPCIÓN D

Planta

Orozús



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con las hojas y el tallo de la planta.
2. Colar.
3. Agregar miel o azúcar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del medicamento preparado, cuatro veces al día.



OPCIÓN C

Planta

Naranja



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con cáscaras de naranja.
2. Colar.
3. Agregar miel o azúcar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, cuatro veces al día.





OPCIÓN E

Planta

Salvia sija



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con las hojas y el tallo de la planta.
2. Colar.
3. Agregar miel o azúcar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del medicamento preparado, cuatro veces al día.



OPCIÓN F

Planta

Verbena



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con las hojas de la planta.
2. Colar.
3. Agregar miel o azúcar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del medicamento preparado, cuatro veces al día.

T

Tuberculosis



OPCIÓN A

Planta

Eucalipto, canela y hierba buena



Forma de preparación

1. Preparar un cocimiento con hojas de eucalipto, rajas de canela y hojas de hierba buena.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza del medicamento preparado, cuatro veces al día.



OPCIÓN B

Planta

Limón y morro



Forma de preparación

1. Extraer jugo de limón.
2. Con el jugo y la pulpa del limón, se prepara una horchata.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso de la horchata preparada, tres veces al día.





Varicela



OPCIÓN A

Planta

Ayote



Forma de preparación

1. Moler unas semillas de ayote (hacer pepita).
2. Preparar un refresco de pepita.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso del medicamento preparado, tres veces al día.
Bañarse dos veces al día con el medicamento.

V



OPCIÓN B

Planta

Jocote



Forma de preparación

1. *Preparar una horchata con las cáscaras del jocote.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso del medicamento preparado, tres veces al día.

Bañarse dos veces al día con el medicamento.



OPCIÓN C

Planta

Mango



Forma de preparación

1. *Preparar una horchata con las hojas de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso del medicamento preparado, tres veces al día.

Bañarse dos veces al día con el medicamento.

Vómitos



OPCIÓN A



Planta

Hierba buena y manzanilla



Forma de preparación

1. *Preparar un cocimiento con hojas de la hierba buena y con raíces de la manzanilla.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso del medicamento preparado, inmediatamente.

OPCIÓN B



Planta

Pericón



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con las hojas y tallos de la planta.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar un vaso del medicamento preparado, tres veces al día.

V

5. Glosario visual de plantas medicinales





Apazote



Albahaca



Achiote



Apacín



Aguacate



Ayote



Ajo



Canela



Cebolla



Encino



Chacté



Eucalipto



Cinco negritos



Frijoles



Cola de caballo



Guayaba



Guineo habanero



Hierba mora



Güisquil



Hinojo



Hierba buena



Hoja de barco



Hierba de
golondrina



Hormiga negra



Jocote



Mazamorra



Limón



Morro



Mamey



Naranja



Mango



Nance



Orozús



Pericón



Palo de amate



Piñón



Palo de jíote



Puño de piedra



Pelo de elote



Quebracho



Roble



Salvia sija



Ruda



Siguapate



Sábila



Subín



Salvia santa
o blanca



Tabaco



Tabardillo



Verbena



Té de limón



Timboque



Tres puntas



Proyecto de Atención Primaria
de Salud y Nutrición

Esta publicación ha sido elaborada con la cooperación técnica de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) y con el apoyo financiero de la Unión Europea (UE). Su contenido es responsabilidad exclusiva de la OPS/OMS y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.