



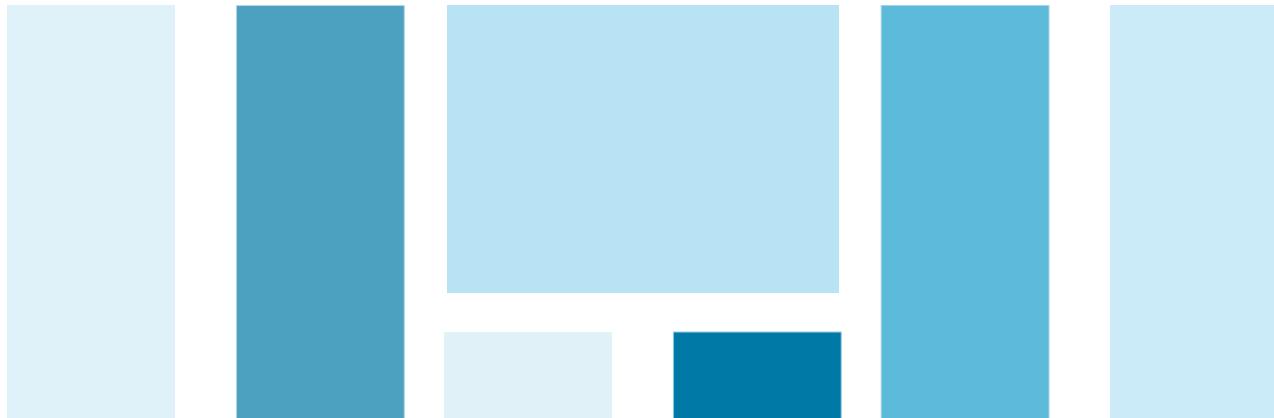
Catálogo de **PLANTAS MEDICINALES**

del pueblo maya Q'eqchi'





Proyecto de Atención Primaria
de Salud y Nutrición



Catálogo de
PLANTAS MEDICINALES
del pueblo maya Q'eqchi'



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 Q'eqchi'. Guatemala: OPS/OMS; 2025

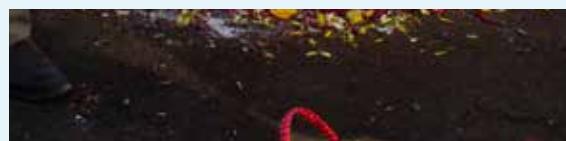
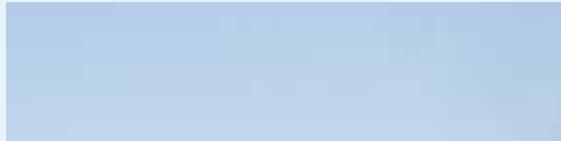
60 p. il. ; fotos

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 Q'eqchi'.** 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	Dos – tres palabras... Kiib' oxib' li aatin (q'eqchi')	P.9
3	Formas de preparación de las plantas medicinales	P.11
4	Registro e inventario de plantas medicinales del pueblo maya Q'eqchi'	P.13
	Caída del cabello (alopecia)	P. 14
	Diabetes	P.15
	Dificultad para caminar en los primeros años de vida	P.17
	Dolor de cabeza	P.18
	Empacho	P.19
	Fracturas	P.20
	Golpes en el cuerpo	P.21
	Gripe y catarro	P.23
	Heridas o cortadas en la piel	P.24
	Sinusitis	P.25
	Susto o espanto	P.26
	Tos	P.28
	Tristeza	P.29
5	Glosario visual de plantas medicinales	P.30

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. Dos-tres palabras.... Kiib' oxib' li aatin (q'eqchi')

El conocimiento milenario de nuestros abuelos y abuelas que aún se conservan es gracias al resguardo de nuestros mayores, lideresas, comadronas, terapeutas, contadores del tiempo, entre otros. En esta oportunidad se presenta parte de esa sabiduría que con mucho cariño han aportado nuestros mayores para fortalecer la salud desde la cosmovisión maya. Este es un libro que se elaboró gracias al apoyo del Proyecto Atención Primaria de Salud y Nutrición, financiado por la Unión Europea y ejecutado por la Organización Panamericana de la Salud -OPS- quienes han acompañado los esfuerzos que se hacen a diario para tener acceso a la salud de las comunidades indígenas y que esté basado en las prácticas ancestrales.

Aquí se presenta un Catálogo de Plantas Medicinales del pueblo maya q'eqchi' y poqomchi', la sabiduría sobre las plantas medicinales y su uso es un regalo que nos dan los lugares sagrados de nuestros territorios, nuestros ancestros, como de las energías del cosmos y que nuestros especialistas en la medicina ancestral a través de los "dones" que el creador y formador les ha dado han sabido sistematizarla a través del tiempo.

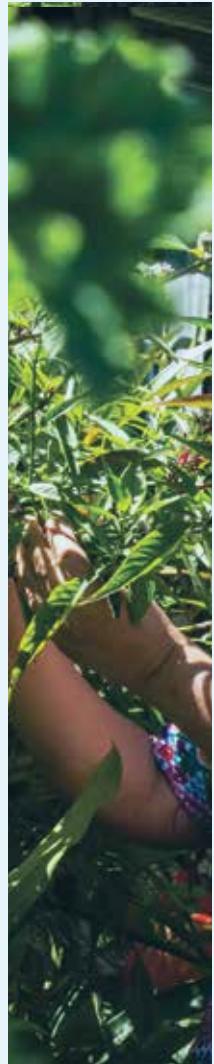
Lo que queremos es que este libro llegue a las familias y comunidades indígenas, médicos, enfermeras, maestras y maestros, queremos que todo lo que está escrito aquí tenga su *muhel* (espíritu- energía) y que sirva para valorar, poner en práctica y que esté al servicio de la salud de los pueblos. También es importante tomar en cuenta que nuestro entorno nos alimenta y nos cura, seamos también protectores y portavoces del cuidado de nuestro entorno.

Es pues, este libro, una herramienta para la vida y que su uso y vigencia también será la vigencia del conocimiento y sabiduría de los pueblos, jo'kan taxaq (así sea).

Mario Sebastián Caal Jucub



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Mario Sebastián Caal Jucub". Below the signature, the text "Ajch'ijab' Q'eqchi'" is written in a stylized, possibly Mayan script.



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 Q'eqchi' 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 tres 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 Q'eqchi' 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 Q'eqchi', para tratar distintos padecimientos o desequilibrios

Caída del cabello (alopecia)



OPCIÓN A

Planta

Escobillo



Forma de preparación

1. Cocer algunas ramas de la planta con suficiente agua.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Lavar el cabello con el medicamento.



OPCIÓN A

Planta

Chichipate



Forma de preparación

1. *Cocer tres hojas de la planta en un litro de agua.*
2. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada durante nueve días.

Diabetes



OPCIÓN B

Planta

Insulina



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 durante los tiempos de comida, y hasta cuatro veces al día.

D



OPCIÓN C

Planta

Jorob'te'



Forma de preparación

1. Cocer tres hojas de la planta en un litro de agua.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada durante nueve días.



Dificultad para caminar en los primeros años de vida



OPCIÓN A

Planta

Escobillo rojo



Forma de preparación

1. Cortar unas ramas completas de la planta.

Aplicación terapéutica o dosis

Chicotear con las ramas al niño (secreto).

D

Dolor de cabeza



OPCIÓN A

Planta

Menta



Forma de preparación

1. *Preparar algunas hojas de la planta.*

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar las hojas de la planta directamente sobre la frente del paciente. Puede acompañarse de aguardiente. Si el dolor persiste, puede ser absorbido o halado por la boca del terapeuta.



OPCIÓN B

Planta

Tabaco



Forma de preparación

1. *Preparar algunas hojas de la planta.*

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar las hojas de la planta directamente sobre la frente del paciente. Puede acompañarse de aguardiente. Si el dolor persiste, puede ser absorbido o halado por la boca del terapeuta.

D

Empacho



OPCIÓN A

Planta

Hierba buena, canela y ocote



Forma de preparación

1. *Hervir unas hojas de hierba buena con unas rajitas de canela.*
2. *Agregar una pizca de ceniza y una pizca de sal.*
3. *Quemar una tortilla y molerla.*
4. *Agregar a la infusión.*
5. *Hervir todo junto.*
6. *Colar.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar el medicamento preparado.

E

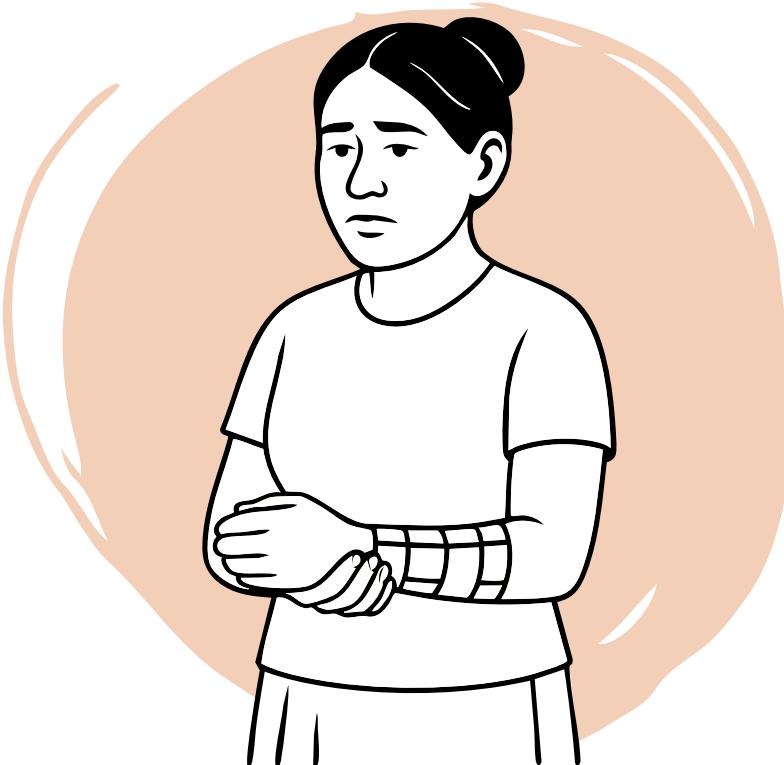
Fracturas



OPCIÓN A

Planta

Galán de noche y resina de pino o resina de liquidámbar

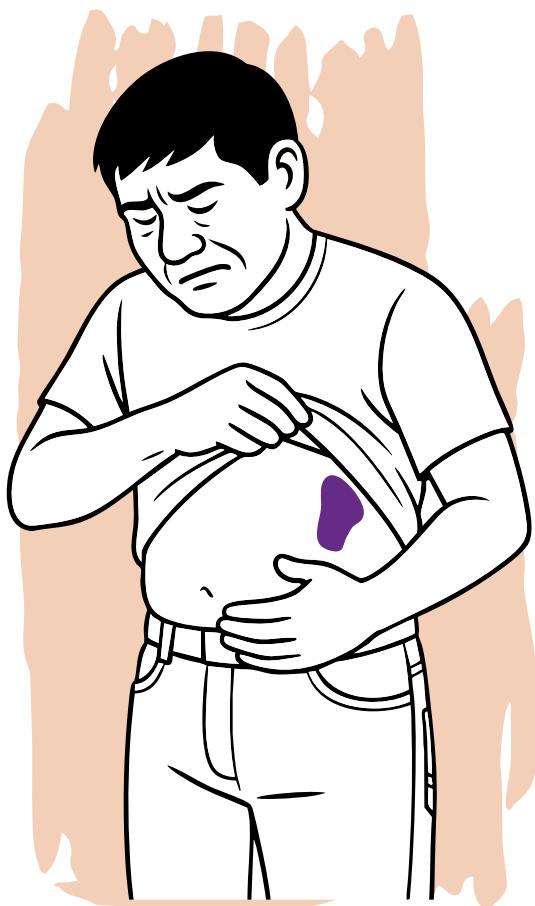


Forma de preparación

1. Conseguir algunas hojas de galán de noche.
2. Calentarlas y echarles cebo.
3. Preparar un recipiente con resina de pino o resina de liquidámbar.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar las hojas calientes con cebo sobre el área de la fractura.
Aplicar, sobre las hojas, la resina de pino o de liquidámbar.



Golpes en el cuerpo



OPCIÓN B

Planta

Hoja de Santa María, arnica, falso girasol, y galán de noche



OPCIÓN A



Planta

Galán de noche y resina de pino o resina de liquidámbar



Forma de preparación

1. Conseguir algunas hojas de galán de noche.
2. Calentarlas y echarles cebo.
3. Preparar un recipiente con resina de pino o resina de liquidámbar.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar las hojas calientes con cebo sobre el área del golpe. Aplicar, sobre las hojas, la resina de pino o de liquidámbar.

Forma de preparación

1. Conseguir hojas y tallo de árnica, hojas de falso girasol, hojas de Santa María y hojas de galán de noche.
2. Cocer las hojas de las cuatro plantas mediante el método de "baño María".
3. Preparar una pomada con las hojas de las cuatro plantas cocidas.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar la pomada y sobar (masajear) el área afectada.

G



OPCIÓN C

Planta

Tabaco



Forma de preparación

1. *Preparar un puro de tabaco.*

Aplicación terapéutica o dosis

Encender el puro y saturar con humo el área afectada.





Gripe y catarro

OPCIÓN A

Planta

Romero y orégano



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con una cucharada de romero y siete hojas de orégano, en un litro de agua.
2. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada, caliente.

Heridas o cortadas en la piel



OPCIÓN A

Planta

Árnica



Forma de preparación

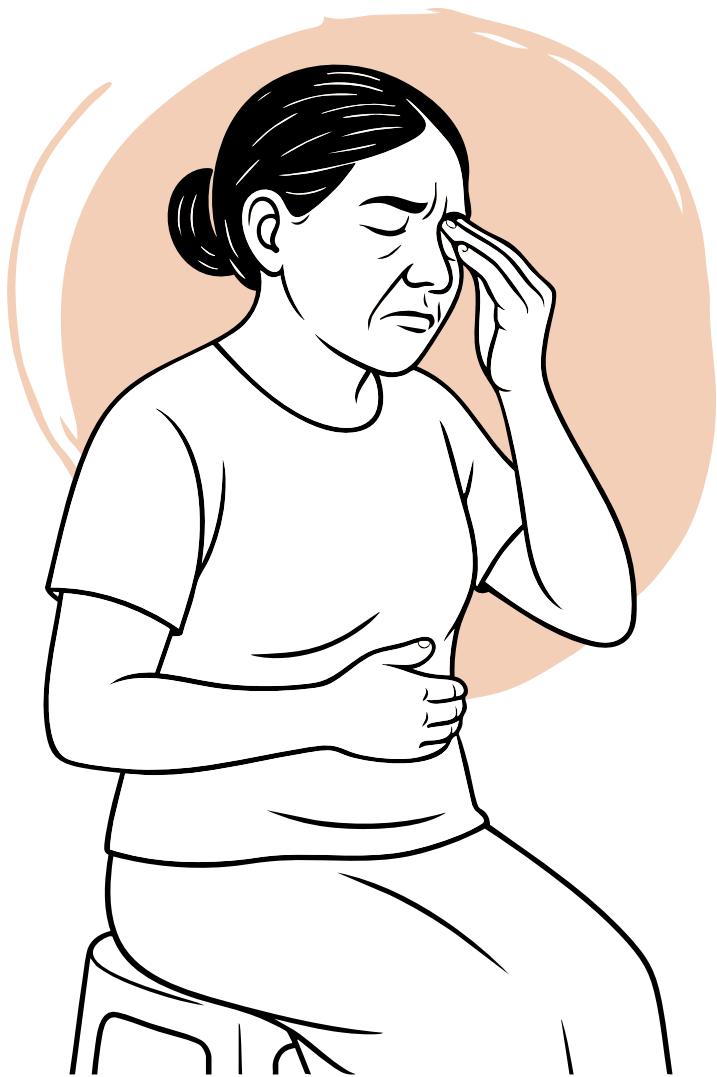
1. Raspar un pedazo del tronco y las hojas de la planta para extraer la savia.

Aplicación terapéutica o dosis

Aplicar la savia directamente sobre la herida.



Sinusitis



OPCIÓN A

Planta

Eucalipto



Forma de preparación

1. En una olla de agua hirviendo, añadir hojas de la planta.
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.

S

Susto o espanto



OPCIÓN A

Planta

Bigote de cerro, copal, mirra, incienso y romero

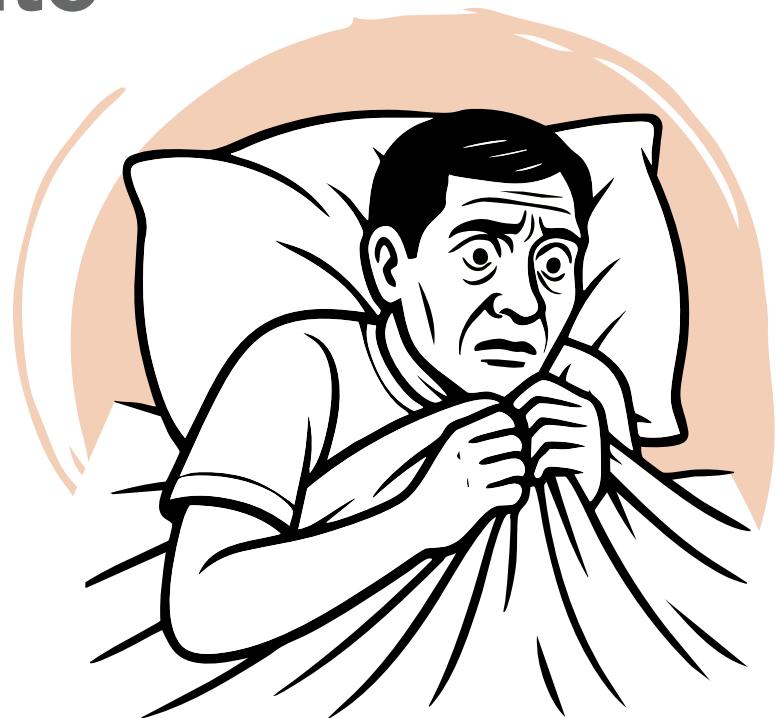


Forma de preparación

1. Conseguir hojas de *bigote cerro*, *brea (savia) de copal*, *hojas de mirra*, *hojas de incienso*, *hojas de romero*, *plumas de gallina negra* y *plumas de pato*.
2. Limpiar la brea de copal y las hojas de las plantas, asegurándose de que estas últimas estén secas.
3. Colocar brasas en un recipiente llamado *brasero* (conocido como *incensario*).

Aplicación terapéutica o dosis

Cuando las brasas estén en su punto, agregar todos los ingredientes, para que suelten su humo aromático. Se puede aplicar el sahumerio directamente al paciente, pasando el humo alrededor de su cuerpo. Este tratamiento únicamente se aplica cuando se trata de un caso grave.



OPCIÓN B

Planta

Hoja de susto



Forma de preparación

1. Seleccionar algunas hojas de susto.
2. Preparar una infusión con las hojas.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada. También se puede aplicar al paciente la hoja de susto en sahumerio.



OPCIÓN C

Planta

Tilo, pasiflora y romero



Forma de preparación

1. *Preparar una infusión con flores de la planta.*
2. *Colar.*
3. *Agregar miel.*

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.



S

Tos



OPCIÓN A

Planta

Lo'kab'



Forma de preparación

1. Preparar una infusión con flores de la planta.
2. Colar.
3. Agregar miel.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar una taza de la infusión preparada.





Tristeza



OPCIÓN A

Planta

Durazno, naranja, aguacate, guayaba, limón y lima



Forma de preparación

1. Seleccionar quince hojas de durazno, trece hojas de naranja o tres hojas de aguacate, tres hojas de guayaba, dos hojas de limón y una hoja de lima.
2. Hervir todos los ingredientes con un litro de agua, durante veinte minutos.
3. Colar.

Aplicación terapéutica o dosis

Tomar la infusión preparada, durante tres a cinco días.

T

5. Glosario visual de plantas medicinales





Aguacate



Chichipate



Árnica



Copal



Bigote de cerro



Durazno



Canela



Escobillo



Escobillo rojo



Galán de la noche



Eucalipto



Hierba buena



Falso girasol



Hoja de Santa
María



Guayaba



Hoja de susto



Incienso



Limón



Insulina



Lo'kab'



Jorob'te'



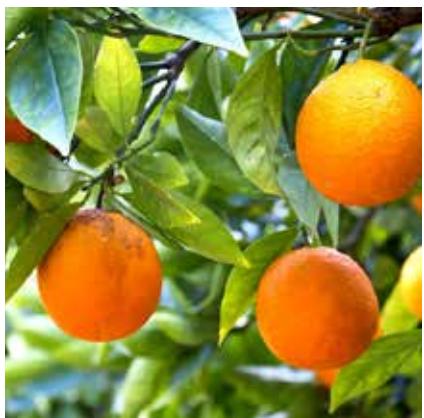
Menta



Lima



Mirra



Naranja



Resina de pino



Ocote



Resina de liquidámbar



Orégano



Romero



Pasiflora



Tabaco



Tilo



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.