



Iquique, Octubre 2018

Comunidad Indígena Quechua de Quipisca
Fondo de Protección Ambiental



Coordinadora de proyecto:
Cristina Mamani Capetillo

1. Taller de Levantamiento de Información

Siguiendo lo que se tenía previsto en la ejecución del proyecto, el día 5 de Agosto, se llevó a cabo la actividad de levantamiento de información sobre las plantas y hierbas medicinales que se ubican en la quebrada de Quipisca. En tal actividad el objetivo era la identificación de las plantas a través de un recorrido, en conjunto con los adultos mayores, los niños y jóvenes de la comunidad, con el fin de que quedara un registro de la ubicación de las plantas y sus usos, según el relato de los mayores de la comunidad.

La metodología que se utilizó para el levantamiento de información y la convocatoria fue a través de entrevistas y encuestas previas a la actividad en terreno y la convocatoria, para poder lograr el objetivo se armó una ruta que identificara la localización de cada especie, dejando un letrero indicativo con el nombre de la especie a identificar, como una actividad dinámica y de aprendizaje, para que la persona a cargo de la actividad fuera captando la atención de los niños. De la misma forma se fue relatando una muestra significativa de algunas de las especies con mayor abundancia en la zona, es así que se localizó en una zona agrícola como es el sector de ACCHA, un lugar donde se concentran mayormente las especies encontradas.

Fue importante que los asistentes, pudieran llevarse una pequeña muestra de algunas especies a elección para interiorizar el aprendizaje de la planta y su uso, por lo que se les indicó como podrían preparar la infusión y para que le serviría.

2. Línea base sobre las plantas y hierbas medicinales

Para obtener información de las plantas y hierbas medicinales que se dan en la región de Tarapacá, específicamente en la quebrada de Quipisca, utilizamos el herbario de plantas medicinales realizado por la Comunidad de Iquiuca, investigación previa hecha por un Botánico de la Fundación Chile en conjunto con BHP Billiton compañía minera Cerro Colorado, en el cual hay un catastro de plantas que se dan en la quebrada que une a Quipisca e Iquiuca, en este libro existen muestras sobre dichas plantas e información sobre usos y efectos, teniendo un total de 15 especies, algunos de ellas muy significativas para la quebrada: el retamo, molle, cola de caballo, entre otras.

Otra fuente relevante de información fue el artículo Medicina Popular de Iquique Tarapacá, publicado por profesionales de la Universidad Arturo Prat, en ese artículo el objeto de estudio fue la evaluación de la flora medicinal de la región, haciendo un catastro sobre las plantas que se dan el altiplano y en las quebradas; sus aplicaciones terapéuticas, la parte usada de la planta (raíz, hoja, tallo, semilla), etc.

En base a estas dos fuentes de información pudimos crear un folleto informativo que fue entregado a los asistentes de la actividad como base de información de la ruta que se iba a emplear, descripción de la planta y objetivos de la actividad.

A continuación se detallan fichas con información relevante de las plantas y hierbas que se dan en Quipisca:

RETAMO



Nombre científico:	<i>Spartium junceum</i>
Usos:	Afecciones renales y de las vías urinareas; molestares estomacales, úlceras gástricas, dolores menstruales.
Preparación:	1 cucharada de la hierba, para 1 litro de agua recién hervida; beber una taza 3 veces al día.
Los efectos:	Antiulcerosos y diurético
Ubicación:	Quebrada de Quipisca, sector de Accha.
Observaciones:	El retamo crece de manera silvestre en la quebrada de Quipisca, su flor amarilla no es utilizada en las infusiones, solo su tallo puede ser hervida como infusión

MOLLE



Nombre científico:

Schinus areira

Usos:

Uso interno: Bronquitis, malestares hepático, dolores estomacales, gases, dolores reumáticos, menstruación irregular.

Uso externo: Reumatismo, ciática y aseo de heridas.

Preparación:

Uso interno: Se toma como infusión 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua.

Uso externo: Se utiliza en decocción o cocimiento de la corteza, hirviendo 1 cucharada del vegetal en 1 litro de agua durante 10 minutos. Usar en forma de compresa o baños.

Los efectos:

Anti-inflamatorio, cicatrizante, antiespasmódico, antibacteriano y antifúngico.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca

Observaciones:

Árbol silvestre, que crece en todos los sectores de Quipisca.

VIRA VIRA



Nombre científico:	<i>Pseudognaphalium viravira</i>
Usos:	Uso interno: Tos, asma, bronquitis, resfrío, fiebre. Uso externo: Heridas
Preparación:	Uso interno: La infusión se preparará con 1 cucharada de la hierba por 1 litro de agua hervida. Uso externo: Lavar la herida con la misma hierba.
Los efectos:	Antibacteriano, expectorante, sudorífico, febrífugo.
Ubicación:	A lo largo de la quebrada de Quipisca.
Observación:	En peligro de extinción

ALFILERILLO



Nombre científico:

Erodium cicutarium

Usos:

Uso interno: Se utiliza contra hemorragias uterinas, afecciones de las vías urinarias y diarrea.

Preparación:

Diurético, 30 gr de flores alfilerillo en 1 litro de agua.
Hervir por 10 minutos.

Los efectos:

Depurativo, diurético, astringente y hemostático.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

LLANTÉN



Nombre científico:	<i>Plantago major</i>
Usos:	Uso interno: Gastritis, úlceras digestivas, diarrea, afecciones hepáticas, afecciones de la vejiga, expectorante y anticatarral. Uso externo: Llagas, pústulas, hemorroides, vaginitis, leucorrea, úlceras varicosas.
Preparación:	Uso interno: Se toma como infusión 2 cucharadas de hoja por 1 lt. de agua. Uso Externo: Lavar con la misma infusión la zona afectada.
Los efectos:	Antiséptico, astringente, depurativo, emoliente, anti-inflamatorio, cicatrizante.
Ubicación:	A lo largo de la quebrada de Quipisca

COLA DE CABALLO



Nombre científico:	<i>Equisetum bogotense</i>
Usos:	Uso interno: Afecciones de vía urinaria, sangrado intestinal, rectal y vaginal; bronquitis, tos y congestión pulmonar, reumatismo; diarrea. Uso externo: Heridas, úlceras y hemorroides
Preparación:	Uso interno: La infusión se prepara con 1 cda. del vegetal por 1 lt. de agua. Uso externo: Usar misma infusión en lavados y baños de asiento calientes.
Los efectos:	Hemostático, diurético, cicatrizante y antiinflamatorio.
Ubicación:	A lo largo de la quebrada de Quipisca

PAICO



Nombre científico:

Chenopodium chilense

Usos:

Uso interno: Diarreas, empacho, dolor de estómago, indigestión, estreñimiento, cólicos y parásitos intestinales, regulariza la menstruación (dolores y flujos).

Preparación:

La infusión se prepara con 1 cucharada de la hoja por 1 lt. de agua hervida. Beber una taza en ayunas durante tres días seguidos.

Los efectos:

Antiespasmódico, vermífugo, emanagogo y antiinflamatorio.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

VISA VISA



Nombre científico:

Trixis cacalioides

Usos:

Uso externo: Se utiliza en fracturas y dolores de huesos.
Usos interno: dolores reumáticos.

Preparación:

Uso interno: Hervir una cucharada de la hierba en un litro de agua.
Uso externo: Se realizan lavados con la infusión o como cataplasma sobre la zona afectada.

Los efectos:

Antiinflamatorio

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

SANGUINARIA



Nombre científico:

Polygonum aviculare

Usos:

Uso interno: Para tratar la disentería, el flujo menstrual excesivo, trastornos pulmonares, bronquitis, ictericia, la vesícula y los cálculos renales.

Preparación:

La infusión se prepara con 1 cucharada de la hoja por 1 lt. de agua hervida.

Los efectos:

Astringente, coagulante, diurético y expectorante.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

CHILCA



Nombre científico:

Baccharis scandens

Usos:

Uso interno: Uso medicinal para el dolor de huesos, golpes y quebraduras. También se utiliza para calmar vómitos, dolor de cabeza, estómago e indigestión.

Preparación:

La infusión se prepara con 1 cucharada de la hoja por 1 lt. de agua hervida, se puede beber durante todo el día.

Los efectos:

Antiinflamatorio y diurético.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

TOMATILLO



Nombre científico:

Solanum chilense

Usos:

Uso interno; Tiene propiedades antioxidantes, contiene vitamina A para proteger la visión y ayudar a prevenir la degeneración macular, también ayuda a mantener la piel saludable y previene el cáncer de los pulmones y de la boca.

Preparación:

La infusión se prepara con 1 cucharada de la hoja por 1 lt. de agua hervida. Se bebe dos veces en el día, 500 ml en la mañana y 500 ml por la tarde.

Los efectos:

Antiinflamatorio y diurético.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

MATICO



Nombre científico:

Opuntia Ficus

Usos:

Uso interno: Ayuda a aliviar la diarrea, pero si se abusa puede ser irritante. También se utiliza para náuseas, dolor de estómago, vómito, tos, bronquitis, neumonía.

Uso externo: Infecciones urinarias y sangrado de encías.

Preparación:

Uso interno: La infusión se prepara con una cucharada de hojas frescas en un litro de agua recién hervida. Es importante dejar reposar entre 8 a 10 minutos para que el agua actúe sobre las propiedades de esta planta. Se recomienda beber 3 veces al día una taza (mañana, tarde y noche).

Uso externo: La infusión preparada se utiliza para lavar las heridas de la piel. Hervir 1 lt de agua con 30-40 gr. de hojas secas de matico.

Los efectos:

Cicatrizante de heridas y antihemorrágico.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

HIERBA LUISA



Nombre científico:

Cymbopogon Citratus

Usos:

Uso interno: Está especialmente indicada para favorecer algunos trastornos digestivos como las indigestiones, los gases, e incluso para combatir el mal aliento, eficaz para tratar el insomnio.

Uso externo: Para controlar el estrés con baños de infusión de la hierba.

Preparación:

Uso interno: Hervir en un litro de agua, luego agregar un puñado de hojas secas. Tomar la infusión dos veces al día (mañana y noche).

Uso externo: Su uso fundamental es como relajante y tonificante de los nervios, añadiendo al agua del baño una infusión de dicha planta. La proporción para una infusión de un litro es un puñado de hojas secas, dejar reposar y luego añadirlo a la tina de baño. La cantidad es a elección.

Los efectos:

Antibacterianas, antitusivas y expectorantes.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

HIERBABUENA



Nombre científico:

Mentha Spicata L.

Usos:

Uso interno: La forma más común de usar la hierbabuena es haciendo infusión con sus hojas. De esta forma se ayuda a tratar los problemas de indigestión, gases intestinales y las inflamaciones del hígado, actúa sobre la vesícula biliar, además alivia los mareos y dolores.

Preparación:

Se prepara una infusión de una cucharada de hojas de la planta en un litro de agua hervida y se puede beber una taza de la infusión, dos veces al día (mañana y noche).

Los efectos:

Antiespasmódicos y carminativos.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

CEDRÓN



Nombre científico:

Aloysia Triphylla

Usos:

Uso interno: El Cedrón, es una hierba de sabor fresco y cítrico que tiene múltiples efectos positivos. Principalmente se le usa por sus efectos digestivos, pero tiene como efecto adicional el ser relajante y calmar la mente.

Preparación:

El cedrón se prepara en infusiones. Se debe hervir un litro de agua, luego adicionar una cucharada sopera de hojas de cedrón y dejar reposar cinco minutos. Como es un relajante se toma por lo general en las noches, una taza de la infusión antes de dormir.

Los efectos:

Antisépticas, antiinflamatorias, antipiréticas, carminativas y sedantes.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

EUCALIPTO



Nombre científico:

Eucalyptus

Usos:

Uso interno: El uso del eucalipto como planta medicinal está recomendado para aquellas enfermedades que afectan a las vías respiratorias como la gripe, el asma o los catarros.

Preparación:

Se hace hervir un litro de agua, con dos puñados de hojas adultas y dejar en una olla al descubierto cerca de donde está la persona enferma, el aroma del eucalipto despeja las fosas nasales y al igual que beber esa infusión, la infusión se puede beber 3 veces en el día (mañana, tarde y noche), una taza del brebaje.

Los efectos:

Antiinflamatorio, expectorante y antimicrobiano.

Ubicación:

A lo largo de la quebrada de Quipisca.

ROMERO



Nombre científico:

Rosmarinus officinalis

Usos:

Uso interno: Se utiliza para dolores de cabeza, vértigo, relajante, reduce la presión alta, carminativa, mejora el cutis, disminuye la pérdida de cabello.

Preparación:

Agregar a una taza de agua a punto de hervir una cucharadita de hojas. Dejar en reposo cinco minutos y beber, 2 veces en el día (mañana y tarde), una taza de la infusión.

Los efectos:

Antiinflamatorio, antioxidante y antibiótico.

Ubicación:

Sector de Accha

RUDA



Nombre científico:	<i>Ruta graveolens</i>
Usos:	Uso interno: Se utiliza para el dolor de estómago, dolor de cabeza, dolores menstruales, mareo, riñones y antidiarreico. Uso externo: Dolor de oído y según los ancianos sirve para el mal de ojo.
Preparación:	Uso interno: Agregar a una taza de agua a punto de hervir una cucharadita de hojas, dejar en reposo cinco minutos y beber. Uso externo: Colocar una hojita joven verde detrás del oído adolorido y bañarse con hojas de ruda para el mal de ojo.
Los efectos:	Antiinflamatorio
Ubicación:	Sector de Accha

SABILA



Nombre científico:	<i>Aloe vera</i>
Usos:	Uso externo: Cicatrizante, heridas, machucaduras, hongo de uñas, antiinflamatorio, psoriasis, quemaduras, reumatismo, caída de pelo, antiséptico. Uso interno: Gastritis, regula el sistema digestivo, úlceras estomacales, además sirve como laxante.
Preparación:	Uso interno: Agregar en una taza de agua a punto de hervir una cucharada de hojas trituradas, dejar en reposo cinco minutos y beber. Uso externo: Colocar la parte viscosa en la heridas superficiales.
Los efectos:	Inhibidor del dolor, antiinflamatorio, cicatrizante, bactericida, digestivo, depurativo, regenerador celular, antiséptico, coagulante, antiviral y fungicida.
Ubicación:	Sector de Accha

Conclusión

Este proyecto de plantas medicinales ha servido para traer de vuelta a la comunidad a las prácticas ancestrales, el uso de aquellas especies que por años nos han ido acompañando y darle la importancia necesaria para su cuidado a lo largo del tiempo, ya que el impacto ambiental que se vive a diario en el Valle de Quipisca, puede llegar a extinguir ciertas especies más delicadas de nuestra zona. Es por ello que el invernadero cumplirá una función importante en nuestro diario vivir, para poder prolongar la vida útil de más de 18 especies que habitan en el valle de Quipisca.

Este levantamiento de información es el primero que se hace para la comunidad, esperando poder sumarle más especies, a medida que vayamos recopilando más información y así dejar un documento donde queden registradas todas las plantas medicinales del Valle de Quipisca.

Anexo

Fotografías actividad Levantamiento de información







Proyecto FPA 1-P-016-2018
“Invernadero Hampi Qura”
Taller informativo de uso de invernadero y plantas medicinales

1. De las plantas que crecen en el Valle de Quipisca ¿cuáles conoce?
2. ¿Cuáles de esas plantas son utilizadas como medicinales?
3. ¿Cuáles son los usos de esas plantas medicinales?
4. ¿Recuerda cómo se consumen y/o utilizan estas plantas/hierbas?
5. ¿Existe algún uso de tipo ceremonial en algunas de ellas?
6. ¿Cuál de todas considera más abundante y escasa?
7. ¿En qué sector de Quipisca y época del año se dan estas plantas?

Bibliografía

- Programa Rescate de prácticas ancestrales agrícolas de Iquiuca. Herbario Plantas Medicinales.
- Estudio de plantas medicinales de la región de Tarapacá:
<http://dx.doi.org/10.4067/50718-34292013000100009>

