

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario de Quiché – CUSACQ - Sección Nebaj  
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con  
Especialidad en Medio Ambiente



“Uso tradicional del romero como planta medicinal en la Aldea Xemamatzé, municipio de Nebaj, departamento del Quiché”

Trabajo de Graduación presentado por:

**Marta Rosalina López Villatoro**

Carné No. 200831653

Nebaj, Mayo 2014.

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario de Quiché – CUSACQ - Sección Nebaj  
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con  
Especialidad en Medio Ambiente



“Uso tradicional del romero como planta medicinal en la Aldea Xemamatzé, municipio de Nebaj,  
departamento del Quiché”

Trabajo de Graduación presentado por:  
Marta Rosalina López Villatoro  
Carné No. 200831653

Asesor  
Lic. Carlos Fernando Afre Arévalo  
Colegiado No. 9199

Nebaj, Mayo 2014.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA, USAC.**

Rector: Dr. Carlos Guillermo Alvarado Cerezo  
Secretario General: Dr. Carlos Enrique Camey Rodas

**AUTORIDADES DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ, CUSACQ.**

**CONSEJO DIRECTIVO.**

Arq. Luis Roberto Leal Paz

Lic. Urías Amitaí Guzmán García

Dr. Lauriano Figueroa Quiñonez

Sr. Iván Nicolás López Taks

**Director del Centro Universitario de Quiché –CUSACQ-.**

Lic. Marco Vinicio De la Rosa Montepeque

**Coordinador Académico.**

Lic. Elder Isaías López Velásquez

**Coordinador de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con  
Especialidad en Medio Ambiente**

Lic. Carlos Fernando Afre Arévalo

**Asesor del trabajo de graduación**

Lic. Carlos Fernando Afre Arévalo



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

**CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHE**  
**-CUSACQ-**

**SECCION**  
**SANTA MARIA**  
**NEBAJ**

Santa María Nebaj, Junio 05 de 2,014

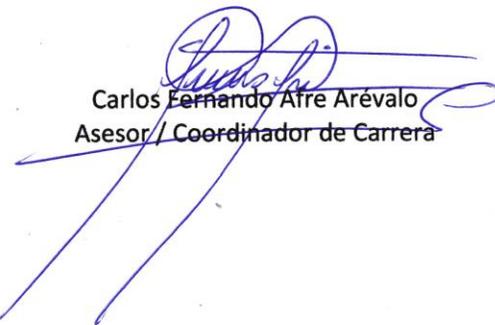
Oficio No. 04 – 2,014  
Ref. CFAA/cfaa

Señor:  
Lic. Elder Isaías López Velásquez  
Coordinador Académico  
Centro Universitario de Quiché – CUSACQ  
Presente.

Por la presente hago de su conocimiento que la estudiante: Marta Rosalina López Villatoro Carné No. 200831653 con dirección para recibir notificaciones Santa María Nebaj, El Quiché, ha realizado las correcciones sugeridas por un servidor como asesor del trabajo de graduación titulado "Uso Tradicional del romero en la Aldea Xemamatzé, del municipio de Nebaj, departamento del Quiché", por lo que me permito emitir dictamen favorable para que continúe con el proceso de revisión pertinente.

Sin otro particular, de usted.

Atentamente.

  
Carlos Fernando Afre Arevalo  
Asesor / Coordinador de Carrera

3ra. Av. 0-14 Zona 5  
Santa Cruz del Quiche, Quiche  
Telefax: 7755-1273  
cusacq@usac.edu.gt



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

**CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHE**  
**-CUSACQ-**

**COORDINACIÓN**  
**ACADEMICA**

Oficio C.A. 87-2014  
Nombramiento de Revisión

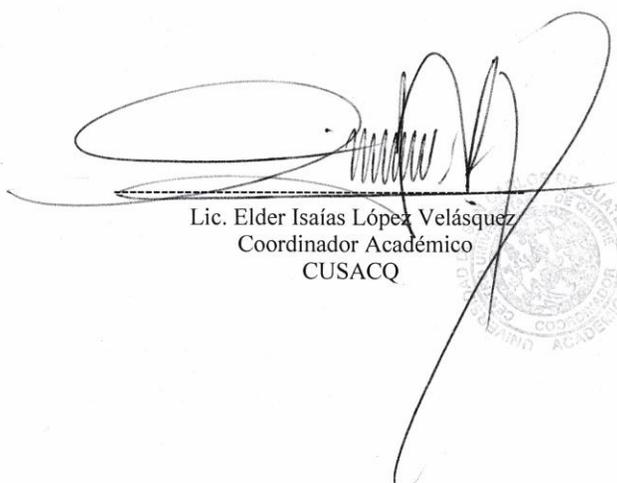
Lugar y fecha: Santa Cruz del Quiché, 18 de julio de 2,014  
De: Coordinación Académica, CUSACQ  
A: Lic. Marco Vinicio de la Rosa Montepeque  
Asunto: Nombramiento revisión trabajo de graduación

Estimado Licenciado.

Con base en el dictamen favorable emitido por el Lic. Carlos Fernando Afre Arévalo como asesor del trabajo de graduación titulado: "Uso tradicional del romero como planta medicinal" en la Aldea Xemamatzé del municipio de Nebaj de la estudiante: Marta Rosalina López Villatoro Carné No.200831653, esta coordinación se permite nombrarle como revisor del mismo, suplicándole sus buenos oficios a efecto pueda acoplarse al calendario establecido para dicha tarea profesional.

Sin otro particular, aprovecho para remitirle un cordial saludo.

Atentamente.

  
Lic. Elder Isaías López Velásquez  
Coordinador Académico  
CUSACQ

3ra. Av. 0-14 Zona 5  
Santa Cruz del Quiche, Quiche  
Telefax: 7755-1273  
cusacq@usac.edu.gt



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad del Quiché Guatemala

CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHE  
-CUSACQ-

SECCION  
SANTA MARIA  
NEBAJ

*Santa María Nebaj, 03 de 2011*

*Lic. Elder Isaiás López Velásquez  
Coordinador Académico  
Presente*

*Hago de su conocimiento que el alumno (a)*

*Marta Rosalina López Villatoro*

*(Apellidos y nombres completos, según DNI)*

*200831653*

*Santa María Nebaj, El Quiché*

*Carné No.*

*Dirección para notificación*

*de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa con Especialidad en Medio Ambiente; ha realizado las correcciones sugeridas por un servidor como revisor del informe final de trabajo de graduación titulado: "Uso tradicional del romero conocido por la población de la comunidad de la Aldca Xcmamatzé del municipio de Santa María Nebaj, departamento de Quiché".*

*Por tanto se le brinda Dictamen Favorable para que proceda con la tramitación correspondiente previo a la solicitud de examen privado.*

*Atentamente,*



*Lic. Zootecnista Marco Vinicio De la Rosa Montepeque  
Col. 705  
Registro de Personal: 9400586*



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala

**CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHE**  
**-CUSACQ-**

**COORDINACIÓN**  
**ACADEMICA**

Santa Cruz del Quiché 30 de Octubre de 2014

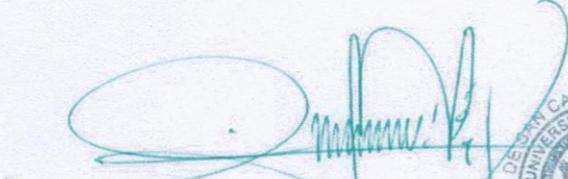
Oficio C.A. 198-2014

Impresión CUSACQ: 33-30-10-2014

EL INFRASCRITO COORDINADOR ACADÉMICO DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE QUICHÉ, UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA, A TREINTA DÍAS DEL MES DE OCTUBRE DE DOS MIL CATORCE.

Con base en el dictamen favorable emitido por el revisor del trabajo de graduación intitulado "Uso tradicional del romero como planta medicinal" en la Aldea Xemamatzé del municipio de Nebaj, presentado por la estudiante **López Villatoro, Marta Rosalina** con número de carné **200831653** en donde se hace constar que se han cumplido con las recomendaciones y observaciones pertinentes; esta Coordinación Académica **AUTORIZA LA IMPRESIÓN del Trabajo de Graduación.**

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Elder Isaiás López Velásquez  
Coordinador Académico  
Centro Universitario de Quiché -CUSACQ-



CC/Archivo

3ra. Av. 0-14 Zona 5  
Santa Cruz del Quiche, Quiche  
Telefax: 7755-1273  
cusacq@usac.edu.gt

## **DEDICATORIA**

**A:**

**DIOS:**

Nuestro Creador, por haberme guiado e iluminado en el recorrido de mi vida, proporcionándome la sabiduría y entendimiento para completar mis estudios.

**MIS PADRES:**

**Pablo López López y Laura Elena Villatoro de López**, como agradecimiento de todo el amor que me han dado y como muestra del amor que siento por ellos, un reconocimiento a los muchos años de esfuerzo y sacrificio para mi formación.

**MIS HERMANOS:**

Por el apoyo incondicional que me han dado en toda mi vida y especialmente en el trayecto de mi formación; especialmente a Paula.

**MI ESPOSO:**

Por su comprensión, amor y apoyo brindado en los años de estudio universitario.

**MI PEQUEÑO ADONIS:**

Uno de los tesoros más preciados, por todas las veces que lo abandone durante mi carrera que este momento sea un ejemplo a seguir en su pequeña vida.

**MIS COMPAÑEROS (AS) DE ESTUDIO:** Por esa linda amistad, cariño incondicional y apoyo regalado en todos esos momentos compartidos en la carrera. Que Dios les bendiga.

## **AGRADECIMIENTO**

Un agradecimiento especial a Dios nuestro señor porque de él emanada toda la sabiduría y el entendimiento del ser humano.

Mi patria Guatemala forjadora de muchos sueños y cambios en el futuro.

Centro Universitario del Quiché, por abrirme las puertas que me permiten hoy llegar a la culminación de mi carrera.

A todos y todas las que de una u otra forma formaron parte de mi vida estudiantil y que hoy celebran conmigo este reconocimiento, mil gracias que Dios les bendiga.

Las opiniones y doctrinas sustentadas en el presente informe son responsabilidad exclusiva del autor. Artículo 31 del Reglamento de Exámenes Técnicos Profesionales del Centro Universitario de Quiché de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

## INDICE

<b>Contenido</b>	<b>Página</b>
Presentación	
Introducción	
<b>Capítulo I</b>	
<b>MARCO CONCEPTUAL</b>	
1. Planteamiento del problema	01
2. Justificación de la investigación	02
3. Objetivos de la investigación	03
4. Hipótesis	04
5. Variables o elementos de estudio	04
8. Aporte	06
<b>Capítulo II</b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b>	
1. Ambiente	07
2. Importancia de las plantas	07
3. Biodiversidad	08
4. Planta medicinal	08
5. Ventajas y desventajas de las plantas medicinales	09
6. Descripción del romero	10
7. Recolección	12
8. Propiedades del romero	13
8.1 Propiedades mágicas	14

8.2. Propiedades curativas	15
9. Utilidades del romero	15
10. Cultivo	30
11. Beneficios curativos del romero	30
12.1. Digestivo	30
12.2. Carminativo	31
12.3. Emenagoga	31
12.4. Antioxidante	31
12.5. Bactericida	31
12.6. Anti – inflamatorio	31
13. Contraindicaciones y efectos secundarios	31

### **Capítulo III**

#### **MARCO METODOLÓGICO**

1. Tipo o diseño de estudio	32
2. Sujetos de la investigación	32
3. Instrumentos utilizados	33
3.3. Encuesta	33
3.4. Entrevista	33
4. Validación de instrumentos	33

## **Capítulo IV**

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 1. | Diagramación según gráficas Estadísticas     | 35 |
| 2. | Interpretación de instrumentos               | 35 |
| 3. | Exposición de resultados de la investigación | 49 |

**CONCLUSIONES** 55

**RECOMENDACIONES** 56

**BIBLIOGRAFÍA** 57

Revistas 59

Fuentes de Red 59

**ANEXOS** 65

Propuesta Pedagógica (Módulo de Aprendizaje)

Fotografías

Instrumentos utilizados en la investigación

Glosario científico

## **PRESENTACIÓN**

A pesar del conflicto armado vivido en el área ixil, se ha seguido transmitiendo de generación en generación los conocimientos herbolarios. Es por ello que en éste estudio se presenta el uso tradicional del romero. Se recabo toda la información que la comunidad de la aldea Xemamatzé tiene sobre el uso del romero como planta medicinal, así como su preparación y dosis recomendadas, basado en la experiencia vivida por ellos, luego fue ordenado con información específica, como su descripción, sus beneficios y propiedades, información que ahora puede ser transmitida a otras personas y contribuir al rescate y preservación de los conocimientos del romero.

Además de ello se realizó un muestreo dirigido a personas conocedoras que por su experiencia han tenido contacto con las plantas medicinales; pues son ellas las que mejor pueden dar a conocer los beneficios de éstas en esta comunidad.

Dentro de la investigación que se realizó del romero se encontró que existen algunas personas de la población que no conocen bien los beneficios curativos de éste, debido a que lo siembran en sus hogares como ornamento dentro de sus huertos y jardines, esto hace que nuevas especies con características medicinales necesiten más investigación sobre dichas propiedades para poder aprovechar el mejor uso de las mismas.

Finalmente es necesario indicar que se debe seguir investigando acerca del romero para poderle dar uso y conocer sus beneficios medicinales.

## INTRODUCCIÓN

La medicina natural, es sin lugar a duda uno de los legados más importantes que nos han heredado nuestros abuelos, realizar prácticas medicinales para curar enfermedades es un gran don para las personas que lo practican. El pueblo de Santa María Nebaj desde sus inicios tiene contacto permanente con la naturaleza y en ella ha encontrado gran cantidad de plantas con propiedades curativas. En el año 1960 que se funda la aldea Xemamatzé (significa en el asiento del árbol de compadre) por personas de origen maya ixil, desde esos años a nuestros días, numerosas especies han sido encontradas en esta comunidad por personas conocedoras del arte de curar, entre las cuales hace ya unos pocos años se encontró el romero que es una planta mediterránea introducida en Guatemala y muy adquirida por personas por su fragante olor y vista hermosa que posee, a pesar de ser una planta ornamental también es medicinal estudios han demostrado que el romero (*Rosmarinus Officinalis*) posee importantes compuestos que contribuyen a aliviar las dolencias de la humanidad en algunas enfermedades. Es por ello que se traza el objetivo general de esta investigación el cual pretende: “Recopilar los beneficios que trae a las familias el uso del romero para el tratamiento de algunas enfermedades en la Aldea Xemamatzé, del municipio de Nebaj, y con él se formula la hipótesis de que “el uso del romero beneficia a las familias para el tratamiento de algunas enfermedades en la Aldea Xemamatzé, del municipio de Nebaj”.

El conocimiento de las propiedades medicinales que posee el romero se ha transmitido de generación en generación, estos conocimientos debidamente sistematizados, deben contribuir a resolver, en parte, los problemas de salud de la población menos favorecida, cuyas posibilidades de curarse son, actualmente, limitadas por el alto costo de los fármacos.

Para un buen uso del romero es necesario conocer correctamente la forma de preparación y dosificación. El presente trabajo, es una humilde aportación a ese propósito, se origina en la necesidad de ampliar y difundir la información contenida sobre los beneficios que trae a las familias el uso del romero como medicina tradicional. Para esta investigación se ha recopilado información por medio de entrevistas y encuestas resueltas por los habitantes de la aldea, de los cuales se tomaron en cuenta a Cocodes, comadronas, curanderos (as), ancianos, comunidad educativa de la Escuela Primaria, habitantes hombres y mujeres de la comunidad. Dentro de la metodología utilizada en la investigación esta el diseño de estudio que en este caso fue descriptivo – explicativo, en el primero se desarrollan las características de la comunidad tomada como muestra, y en el segundo se determina y explica los resultados obtenidos en el transcurso de la investigación del romero. De esta manera se ha registrado información sobre los beneficios que trae el romero a las familias tanto medicinales como económicos enfocado a las enfermedades que curan parte de la planta utilizada ya sea el tallo, las ramas, la flor o la corteza. A partir de este trabajo, se ha tratado de determinar el uso más frecuente y confiable de acuerdo a los compuestos bioactivos presentes en cada una de sus partes, este documento ofrece al lector no especialista información sintetizada y sistematizada sobre la descripción, las características, propiedades, beneficios, cultivo y uso del romero como medicina tradicional en el municipio de Nebaj y muy específicamente en la aldea Xemamatzé.

## Capítulo I

### MARCO CONCEPTUAL

#### 1. Planteamiento del problema.

La comunidad de la aldea Xemamatzé del municipio de Santa María Nebaj departamento del Quiché, se formó en 1960. Su población sobrevivió al período del conflicto armado en el área ixil, utilizando los recursos de flora y fauna, la agricultura de autoconsumo que practican en esta aldea, les sirvió para descubrir que dentro de las tantas hierbas utilizadas como consumo de sobrevivencia encontraron entre éstas plantas muy efectivas para sanar sus padecimientos. Por lo tanto han vivido en un estrecho contacto con la naturaleza, y se han desarrollado de conocimientos especiales; en este caso, relacionado al uso de las plantas para aliviar y curar sus enfermedades, ya que la situación obliga a éstos habitantes a sobrevivir experimentando y descubriendo plantas con usos medicinales.

Este estudio realizado sobre el uso del romero como planta medicinal en la población de la comunidad de la aldea Xemamatzé del municipio de Santa María Nebaj, departamento del Quiché, viene ha mejorar los conocimientos entre las diferentes culturas, generaciones y para futuras investigaciones.

La pobreza imperante en la región, así como la escases de recursos económicos de muchas familias de ésta aldea con respecto al acceso a medicamentos farmacéuticos es difícil; por lo cual, es necesaria la información del uso del romero como planta medicinal; para contribuir a que la población en general pueda beneficiarse y utilizarlo en el re-establecimiento y/o mantenimiento de la salud.

Es por ello que en éste estudio se pretende indagar sobre ¿Qué beneficios trae a las familias el uso del romero para el tratamiento de enfermedades, en la aldea Xemamatzé, del municipio de Santa María Nebaj, departamento del Quiché?

## **2. Justificación de la investigación.**

El uso de las plantas medicinales ha sido en gran parte una tradición que se ha practicado de generación en generación por muchos años, las personas las han utilizado para el consumo hogareño y también comercial, los usos adquiridos de ellas han sido efectivos y curativos, nuestros ancestros las utilizaron y los resultados fueron satisfactorios, pero el uso tradicional de éstas en las ultimas décadas se han olvidado por la introducción de la medicina química la cual a contribuido a que estas practicas culturales se vayan perdiendo por ello con esta investigación se quiere recopilar información importante acerca de lo que realmente piensan y opinan las personas acerca de éste tan importante tema y cuánto beneficio a traído a sus hogares el uso de hierbas medicinales para curar sus padecimientos.

El uso del romero en los hogares nebajenses debe ser practicado puesto que sus beneficios son amplios. Ya que ayuda a las personas a mantener el equilibrio nervioso, muy efectivo para los dolores de cabeza, ha sido utilizado para tratar la epilepsia, derrames, es un medicamento que ayuda a desinflamar los intestinos ya que posee una propiedad carminativa, descongiona las vías respiratorias por lo cual es muy utilizado para tratar padecimientos de tos, fatigas y dolores de garganta.

El romero es una planta cuyo consumo brinda diferentes beneficios a tantos problemas de salud como la hipertensión arterial, sobrepeso o la caída del cabello. Pero si bien estas

propiedades son muy importantes, es necesario conocer cuáles son los efectos adversos del consumo de romero; y cómo se debe consumir para evitarlos y obtener todas sus virtudes.

El romero facilita la eliminación de gases acumulados en el tubo digestivo. De esta manera consumir infusiones de romero resulta muy bueno para tratar casos de flatulencia y meteorismo. Si las infusiones son ingeridas para mejorar la digestión o para eliminar gases de los intestinos es recomendable beberla después de las comidas. Otro de los beneficios que tiene es que es muy útil para tratar los malestares ocasionados por la menstruación. Consumirlo ayudará a aliviar la sensación de irritabilidad y reducir la hinchazón.

La infusión de las flores de romero es utilizado como remedio natural para tratar problemas respiratorios como el asma, por lo tanto esta planta no presentaría efectos adversos sobre los pulmones.

### **3. Objetivo general de la investigación:**

1. Recopilar los beneficios que trae a las familias el uso del romero para el tratamiento de enfermedades en la aldea Xemamatzé.

#### **3.1. Objetivos Específicos:**

1. Indagar sobre el uso del romero en las enfermedades más comunes.
2. Recabar información acerca de los efectos positivos que se adquieren del romero al ser empleado como medicamento.
3. Definir que tipo de enfermedades cura el romero.
4. Valorar el conocimiento que se tiene del romero como planta medicinal.

5. Fomentar el hábito de la lectura y el aprendizaje significativo por medio del Módulo de Aprendizaje “El romero – un semillero de ideas” en los niños de la Escuela Xemamatzé.

**4. Hipótesis:**

⊙ El uso del romero beneficia a las familias para el tratamiento de algunas enfermedades en la aldea Xemamatzé del municipio de Santa María Nebaj, departamento del Quiché.

**5. Variables o elementos de estudio**

El uso del romero en las familias \_\_\_\_\_ **independiente**

Beneficia el tratamiento de algunas enfermedades \_\_\_\_\_ **Dependiente**

El tratamiento de algunas enfermedades beneficia a las familias de la Aldea Xemamatzé cuando hacen uso del romero.

**6. Descripción de variables:**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional
El uso del romero en las familias	El romero (rosmarinusOfficinalis) es un árbol siempre verde, leñoso, de hasta 2 metros de altura, con hojas rígidas, lineales, lanceoladas, en forma de aguja y de aspecto coriáceas, es utilizada como planta curativa, se reconoce por su fragancia	Se solicita el aporte de personas conocedoras en el arte de curar como curanderos, comadronas, ancianos, promotores de salud.  Se recolecta información con los vecinos de la aldea hombres y mujeres

	<p>alcanforada,. Actualmente se cultiva en todo el mundo; es utilizada como planta ornamental crece fácilmente en parques y jardines al abrigo del viento.</p>	<p>dispuestos a aportar. Se dispone de la colaboración de docentes y director para ampliar la información acerca del romero en la comunidad.</p>
<p>Beneficia el tratamiento de algunas enfermedades</p>	<p>Una población informada acerca del uso del romero se beneficiara en gran parte para tratar algunas enfermedades.</p>	<p>Para esto se usaron encuestas y entrevistas para obtener opinión de todos los involucrados. Al finalizar dicha recabación se procedió a realizar la recolección y tabulación de datos obtenidos los cuales nos dieron una visión más amplia para conocer el porcentaje de personas que hacen uso del romero en esta comunidad y poder con ello dar a conocer a los que no lo conocen la</p>

		<p>importancia del romero en la salud de las personas, cuándo, para qué usarlo y cómo aplicarlo ya que es una planta que aporta grandes beneficios curativos al organismo humano.</p>
--	--	---

**8. Aporte:**

Con esta investigación se pretende aportar a aldea Xemamatzé, información importante acerca del uso y los beneficios que puede traer el romero a los hogares y favorecer de forma económica a todas las personas de escasos recursos, claro esta que en este informe se encuentra plasmado un cuadro en donde se detalla, la dosis, la preparación y en qué enfermedades puede usarse el romero como medicina alternativa.

En el caso de los docentes de la escuela Xemamatzé estarán siendo beneficiados con un taller acerca del uso y aplicación del modulo de aprendizaje titulado “El romero – un semillero de ideas”, en donde ellos podrán inculcar a los niños el buen habito de la lectura y así mismo la enseñanza aprendizaje en los estudiantes. Este modulo contiene actividades de aprendizaje propias para la edad del niño (los cuales oscilan entre los 11 a 13 años). El CUSACQ, tendrá este trabajo como un elemento de difusión a la comunidad.

## Capítulo II

### MARCO TEÓRICO

#### 1. Ambiente

El ambiente es todo aquello que rodea al ser vivo, el agua, las flores, los árboles, los minerales, animales y otros elementos son también parte del ambiente que vemos todos los días, salimos a la calle y nos encontramos con el medio, vamos a las montañas encontramos nuestro mundo verde y así podemos ir mencionando toda la vistosidad y maravilla de nuestro ambiente. Podemos decir además que es el entorno que afecta y condiciona especialmente las circunstancias de vida de las personas o de la sociedad, es un conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y en un momento determinado, que influyen en la vida del ser humano y en las generaciones venideras. Es decir, no se trata sólo del espacio en el que se desarrolla la vida, sino que también comprende seres vivos, objetos, agua, suelo, aire y las relaciones entre ellos, así como elementos tan intangibles como la cultura que es parte de nuestro ambiente y que gran valor posee para todos los hombres y mujeres.

#### 2. Importancia de las plantas

Las plantas del planeta cumplen con varias funciones indispensables para la continuidad de la vida sobre la tierra, aseguran la producción y renovación de oxígeno necesario para la vida animal; son necesarios para la alimentación de los seres vivos; y a su vez, contienen principios medicinales activos que muchos animales utilizan por instinto, y que el hombre ha aprendido a emplear. Incluso el reino animal hace uso de las plantas y de ahí la importancia de éstas para la los seres vivos. Cabe mencionar también que de las plantas emana aire purificado que los seres humanos adquirimos de ellas por medio de sus hojas, haciendo

más saludable la vida y el organismo humano de todos los que habitamos la tierra. Cuidar y proteger las plantas es una obligación humana pues se debe cuidar lo que luego servirá para la sobrevivencia. Por su valor curativo la importancia de las plantas ha sido por muchos años una herramienta natural que las personas han utilizado para curar sus enfermedades.

### **3. Biodiversidad**

Por el elevado crecimiento poblacional que ha sufrido el municipio de Nebaj, las montañas y lugares boscosos donde solían nacer especies curativas que luego eran buscadas por personas conocedoras de los beneficios curativos que éstas podían poseer se ha ido perdiendo a tal grado que hoy en día algunas de estas especies propias de nuestra biodiversidad se han extinguido y son difíciles de ser encontradas en nuestro medio, por ejemplo entre otras la malva es una planta que esta en peligro de extinción son muy pocos los lugares donde se puede encontrar y raras veces la encontramos, esta planta sirve para bajar la fiebre se toma un vaso y se da un baño en los pies. La flor de muerto también esta desapareciendo y es que muchos curanderos usan sus raíces para curar las lombrices y amebiasis intestinal en las personas, especialmente en los niños.

### **4. Planta medicinal**

Una planta medicinal es un recurso que las personas utilizan para contrarrestar las enfermedades. Tanto las raíces, como tallos, hojas, cortezas y semillas poseen componentes curativos para ser usados en dolencias y enfermedades. Aunque se debe destacar que cualquier planta medicinal usada para cualquier tipo de enfermedad es una droga vegetal, pues al ser ingerida por el paciente produce en él un efecto biológico.

Cáceres<sup>1</sup> (1999) menciona que las plantas medicinales son todas aquellas plantas que contienen, en algunos de sus órganos, principios activos, los cuales administrados en dosis suficientes, producen efectos curativos en las enfermedades de los hombres y animales en general.

Las plantas medicinales son aquellos vegetales que contienen los llamados principios activos, que son sustancias que ejercen una acción farmacológica que puede ser beneficiosa o perjudicial sobre el organismo vivo. Muñoz<sup>2</sup> (1987- pág., 367). Las plantas medicinales se definen como “drogas de origen vegetal”.

## **5. Ventajas y desventajas de las plantas medicinales**

A continuación se presentan las ventajas y desventajas que se obtiene al utilizar las plantas medicinales.

Ventajas:

- a.) Son bastante económicas
- b.) Fáciles de preparar
- c.) Una sola planta puede emplearse para varias enfermedades.
- d.) Se puede utilizar como medio de primeros auxilios, mientras se recurre a un centro asistencial.
- e.) Algunos productos farmacológicos son extraídos de plantas medicinales.
- f.) La mayoría de las plantas no producen efectos secundarios; si los hay son leves.
- g.) Curan y/o alivian la enfermedad según el tipo de evolución.
- h.) Son fáciles de obtener.

---

<sup>1</sup> Cáceres A. 1999 Plantas de uso medicinal en Guatemala, Guatemala, Editorial Universitaria, Dirección de Extensión.

<sup>2</sup> Muñoz LF. 1987. Plantas medicinales y aromáticas. Madrid, España, Mundi Prensa. Pág. 367.

- i.) Aunque estén secas no pierden sus propiedades curativas.
- j.) Mantienen el organismo sano.

Desventajas:

- 1.) Su efecto es lento
- 2.) El uso excesivo o prolongado, puede provocar efectos severos en el organismo humano o animal.
- 3.) Al preparar incorrectamente las especies vegetales, pierden los principios activos o se producen sustancias no deseadas.
- 4.) Algunas plantas tienen propiedades abortivas si se utiliza durante el embarazo puede provocar aborto.
- 5.) A la mayoría de las plantas medicinales nativas de América, no se le conoce su nombre técnico ni sus compuestos químicos.
- 6.) Muchas personas ya no utilizan las plantas o han perdido la costumbre de hacerlo pues se les hace más fácil obtener una pastilla en la farmacia.

## **6. Descripción del romero**

Sinonimia: No se ha descrito.

Familia: Labiadas

Hábitat: Introducido en América en clima templado y seco en alturas variables. En Guatemala, se cultiva en el Altiplano y Norte del país.

Origen y Distribución: Procede de la cuenca mediterránea; es muy abundante en esa región y Península Ibérica, donde crece de forma espontánea; actualmente es cultivada en todo el mundo. En nuestro medio por ejemplo es muy cultivable y conocido por muchas personas, ya

que sus componentes curativos y ornamentales hacen que las personas lo siembren en sus jardines, huertos y patios. Aunque cabe destacar que hay otras personas que aun no lo conocen como planta medicinal sino como ornamental y aromática por la fragancia y vista particular que posee dicho árbol.

Usos Terapéuticos: Tónico, estimulante, diurético suave, colagogo, afecciones respiratorias, estomacal, digestivo, carminativo, hipotensor, cardiotónico, antiespasmódico, dolores (reumáticos, de estómago, de cabeza con origen nervioso), antiséptico, usos externos en reumatismos articulares, heridas, úlceras y contusiones. Otros usos y propiedades: Es apreciada como planta aromática, ornamental en aplicaciones culinarias y la industria de la perfumería.

Partes utilizadas: Hojas, flores. *Rosmarinus Officinalis* (Rocío de mar). Diferentes nombres: castellano, romero, catalán: romaní, eusquera: erromero, galego: alecrim, inglés: Rosemary, francés: romarín, rose marine, italiano: rosmarino, alemán: rosmarin, bendito, romero blanco, romero común, Romero coronario, Romero de huerta, Romero fino, romero hembra, romero macho. Romerón. Romero peregrino. Romero real. Romiru. Rosa de mar. Rosmarino. Rumarí.

Familia de las labiadas. (*Recuperado el 07-08-2013*). *Htt:// [www.plantas que curan](http://www.plantas que curan)*

El romero, reina de las plantas aromáticas, es la típica planta mediterránea, que crece ya sea espontánea o labrada sobre todo a lo largo de las fajas costeras.

El romero es un árbol siempre verde, leñoso, de hasta 2 metros de altura, con hojas rígidas, lineales, lanceoladas, en forma de aguja y de aspecto coriáceas; las recubre una capa de diminutos pelos. De las axilas de las ramas superiores brotan pequeñas flores labiadas de color azul o violeta, y que pueden ser vistas casi todo el año. (*Recuperado el 07-08-2013*) *[http://www.natureduca.com/med\\_espec\\_romero.php](http://www.natureduca.com/med_espec_romero.php)*

El romero en verde se reconoce por su fragancia alcanforada, que recuerda a las resinas de las coníferas. Carbonel F.<sup>3</sup> (1998) afirma que se trata de una especie espontánea en la región mediterránea, de donde procede; se puede encontrar de forma espontánea en toda la zona incluida la Península Ibérica. Aunque actualmente se cultiva en todo el mundo; es utilizada como planta ornamental en toda Europa, donde crece fácilmente en parques y jardines al abrigo del viento.

En Guatemala el romero es muy escaso o poco conocido por la mayoría de habitantes pero su introducción a este país ha sido favorecido ya que es cultivado en cualquier clima y región que se desea plantar, se adhiere fácilmente a la tierra, en macetas y lugares boscosos, es por ello que en nuestro medio muchas familias tienen ya en sus sembradillos una planta de romero, específicamente en la aldea Xemamatzé, muchos hogares poseen un árbol de romero aunque muchos de ellos no conocen sus propiedades curativas, pues lo utilizan únicamente como una planta ornamental.

## **7. Recolección**

Con fines medicinales se recolectan las hojas y flores. Esta acción se puede realizar en cualquier momento a lo largo del año, siempre que la planta tenga al menos dos años de edad. Las partes cortadas se dejan secar sobre canastos, a la sombra y en lugar bien ventilado, o artificialmente en secadero a una temperatura no muy elevada. Las hojas secas desprenden una fragancia penetrante, perfume alcanforado. Su sabor es amargo, regularmente el romero despiden un olor agradable es por ello que muchas personas plantan este tipo de árbol u arbusto

---

<sup>3</sup>Carbonel F. Naturalmente Esencial. Introducción a la aromaterapia. Barcelona: Martorell; 1998.

en los corredores de sus hogares para obtener ornamento y a la vez el olor que de éste emanada sirva como fragancia natural en sus jardines, huertos y sembradillos.

## **8. Propiedades del romero**

El romero es un arbusto sumamente aromático que posee usos culinarios y aplicaciones medicinales. El nombre binomial que se le ha dado a esta planta es el de *Rosmarinus Officinalis*; se trata de una planta que alcanza con facilidad los dos metros de alto y que se mantiene verde durante gran parte del año. (Ángel Maya<sup>4</sup>– 1996).

Las hojas del árbol de romero son compuestas y aparecen enfrentadas. Al paladar, el sabor de las hojas de este árbol puede resultar un tanto picante. Las flores de la planta de romero son de color azul o violeta casi siempre parten de las axilas de las hojas.

En la recolección del romero con fines medicinales se aprovechan, especialmente, las flores de la planta. El período de recolección es entre los meses de abril y julio. Las plantas se secan a la sombra y se guardan en cajas de un material neutro como el cartón (nunca vidrio o plástico). En buenas condiciones se conserva hasta un año.

En la composición química del romero hay elementos como alcanfor, ácido caféico y rosmarínico, flavonoides, estimulante, antioxidante, como también, emenagogo y bactericida.( Ángel Maya – 1996).

---

<sup>4</sup> Ángel Maya – 1996. La Trama de la Vida. Las bases ecológicas del pensamiento ambiental. Cuadernos Ambientales Ministerio de Educación (Serie Ecosistema y Cultura) Bogotá

## 8.1 Propiedades mágicas

Según Carbonel F.<sup>5</sup> (1998) El romero puede utilizarse en hechizos para: protección, belleza, amor, deseo sexual, poderes mentales, exorcismo, purificación, curación, sueño y juventud.

El romero al quemarse emite unas poderosas vibraciones limpiadoras y purificadoras, se quema para limpiar lugares de fuerzas negativas, sobre todo, antes de realizar magia, es uno de los inciensos de limpieza y protección de malas energías más antiguo.

El romero se quema sobre brasas de carbón y se huele el humo, cuando se pone bajo la almohada asegura que el sueño será bueno y estará libre de pesadillas, si se pone bajo la cama protege al que duerme de cualquier daño. También se cuelga en el corredor o pasillo y a la entrada de la casa para impedir que se acerquen los ladrones.

Esta planta se lleva consigo para conservar la salud. En el baño purifica. Llevar una guirnalda de romero ayuda a la memoria, mientras que oler frecuentemente su madera conserva la juventud. Para asegurarse esto último también es bueno poner una infusión de romero en el agua del baño. Se usa igualmente para hacer muñecas y ponerlo dentro para aprovechar sus vibraciones curativas. Las personas con poder para curar pueden usar su infusión para lavarse las manos antes de realizar cualquier sesión, y las hojas mezcladas con bayas de enebro se queman en la habitación del enfermo para estimular la curación. Las hojas hechas polvo y envueltas en un paño de tela suave y atadas al brazo derecho, dispersan la depresión y hacen que las emociones sean más ligeras y felices. Se emplea de igual forma

---

<sup>5</sup>Carbonel F. Naturalmente Esencial. Introducción a la aromaterapia. Barcelona, Martoll; 1998.

también para sustituir la resina de lo que todos conocen como incienso. (Información Extraída de la Revista Magia Blanca /El romero y sus propiedades esotéricas y la salud).

## **8.2. Propiedades curativas**

Cañigüeral y Vila<sup>6</sup> (1998) Aseguran que los beneficios curativos del romero se conocen desde la antigüedad, de hecho, muchos medicamentos, como la aspirina, han derivado de él. Las infusiones de romero constituyen la forma alternativa de proveerle al organismo los beneficios de esta planta. Se han hecho investigaciones en las cuales se ha descubierto que el romero posee sustancias antiinflamatorias que actúa sobre la inflamación pulmonar debido a diferentes patologías.

Pero si el romero o su esencia se consume por encima de las dosis recomendadas puede ocasionar ciertos efectos adversos asociados con problemas de piel, como por ejemplo dermatitis, prostatitis y gastroenteritis. (Cañigüeral y Vila – 1998).

Para evitar estos efectos adversos y aprovechar todas sus propiedades es importante saber cómo consumirlo.

## **9. Utilidades del romero**

Es una planta hermafrodita, los insectos (en especial las abejas) se encargan de polinizar cuando van de flor en flor, sus ramas poseen gran cantidad de hojas.

Su floración se da dos veces al año en primavera y en otoño, del romero las abejas extraen el néctar para más tarde obtener la miel de romero. Adereza los platos de carne,

---

<sup>6</sup>Cañigüeral S y Vila R, Wichtl M. Plantas Medicinales y drogas vegetales para infusión y tisanas. Milan: OMF Internacional; 1998 .

necesaria una ramita de romero en la mesa. Por sus cualidades estéticas, ha encontrado un uso extendido como planta ornamental y de acompañamiento en la preparación de platos, siendo un excelente aromatizante; sin embargo en la medicina natural se han encontrado múltiples usos.

Entre sus usos más frecuentes en el tratamiento de enfermedades están:

**Enfermedades descritas a nivel comunidad:**

<b>Enfermedad</b>	<b>Dosis</b>	<b>Preparación</b>
<b>Vómitos</b>	Se toma un ½ vasito después de cada comida	Polvo de romero: Se ponen a secar las hojas luego se muelen en piedra o molino y se cierne con un colador para que el polvo sea fino y fácil de digerir.
<b>Calambres</b>	Aplicar sobre el dolor y hacer un pequeño masaje tres veces al día hasta que el dolor desaparezca.	Alcohol de romero: Frotar o compresas.  Preparación: A un frasco de Alcohol de 2 o 5 % se le agregan hierbas frescas trituradas con un molinillo ó con la piedra de moler.  Mezclar el jugo que se obtiene con el frasco de

		alcohol dejar reposar.
<b>Heridas</b>	Se echan unas gotas en la herida y se aplica un trapito mojado en el mismo aceite. También es bueno para friccionar los miembros paráliticos puede hacerse por las noches.	Aceite de romero: Para extraer la esencia del aceite de romero se toman suficientes flores, se echan en una bolsa y se cierra bien, una vez hecho este procedimiento de procede a llevarlo a baño María para obtener la esencia del aceite de romero, el cual se añadirá al aceite sin sabor ni olor que servirá para las fricciones.
<b>Dolor de cabeza.</b>	Una vez al día antes de irse a dormir. Por seis días seguidos. Cubrirse la cabeza con una toalla y respirar sus vapores a suficiente distancia para evitar quemarse. En el caso del dolor de cabeza tomar dos vasos al día.	Preparación: agregar a un litro de agua hirviendo un puñado de hojas de romero e inhalar.

<b>Fracturas.</b>	Bañarse una vez por día preferiblemente por las mañanas por seis días consecutivos. Dejando un día de por medio antes de cada baño.	Baño de Romero: Se añaden 50 g de hojas a 1 litro de agua, se calienta hasta que hierva, se deja reposar 30 minutos y se cuela. El líquido obtenido se añade al agua de la bañera.
<b>Dolor de estomago</b>	Beber una taza, tres veces al día, en el caso de espasmos intestinales y la tos, por siete días, y si se utiliza para el hígado una taza al día por un tiempo hasta que mejore el enfermo.	Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con ¼ de litro de agua fría; se pone al fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se retira rápidamente y se cuela.
<b>Nervios.</b>	Tomar una taza en ayunas por un termino de 7 días seguidos.	El té hecho con flores de romero (20 flores para un litro de agua hirviendo.
<b>Ataques</b>	Tomar una taza en ayunas por un termino de nueve días.	Preparación: machacando algunas ramas de romero, dejándolas en reposo en agua varios días, tomar de esta agua.

<b>Mareos y desmayos.</b>	Tomar tres vasos al día preferiblemente después de cada comida.	Infusión: Mezclar a un vaso de agua hirviendo dos cucharaditas de romero desmenuzado taparlo, reposar por cinco minutos y tomar.
<b>Derrames</b>	Bañarse una vez por día preferiblemente por las mañanas por seis días consecutivos. Dejando un día de por medio antes de cada baño.	Baño de Romero: Se añaden 50 g de hojas a 1 litro de agua, se calienta hasta que hierva, se deja reposar 30 minutos y se cuela. El líquido obtenido se añade al agua de la bañera.
<b>Tos</b>	Tomar tres vasos al día preferiblemente después de cada comida.	Infusión: Mezclar a un vaso de agua hirviendo dos cucharaditas de romero desmenuzado taparlo, reposar por cinco minutos y tomar.
<b>Dolores de garganta</b>	Tomar tres vasos al día preferiblemente después de cada comida.	Infusión: Mezclar a un vaso de agua hirviendo dos cucharaditas de romero desmenuzado taparlo,

		reposar por cinco minutos y tomar.
--	--	------------------------------------

**Enfermedades descritas a nivel mundial.**

<b>Enfermedad</b>	<b>Dosis</b>	<b>Preparación</b>
<b>Parálisis y derrames del cerebro</b>	Se toma un vaso de té cada cuatro horas	Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con ¼ de litro de agua fría; se pone al fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se retira rápidamente y se cuele.
<b>Menstruaciones escasas</b>	Se toma una taza de té, tres veces al día	Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con ¼ de litro de agua fría; se pone al fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se retira rápidamente y se cuele.
<b>Calambres, lumbagos y dolores reumáticos.</b>	Aplicar sobre el dolor y hacer un pequeño masaje	Alcohol de romero: Frotar o compresas.

	tres veces al día hasta que el dolor desaparezca.	Preparación: A un frasco de Alcohol de 2 o 5 % se le agregan hierbas frescas trituradas con un molinillo ó con la piedra de moler. Mezclar el jugo que se obtiene con el frasco de alcohol dejar reposar.
<b>Llagas y úlceras</b>	Se echan unas gotas en la herida y se aplica un trapito mojado en el mismo aceite. También es bueno para friccionar los miembros paralíticos puede hacerse por las noches.	Aceite de romero: Para extraer la esencia del aceite de romero se toman suficientes flores, se echan en una bolsa y se cierra bien, una vez hecho este procedimiento de procede a llevarlo a baño María para obtener la esencia del aceite de romero, el cual se añadirá al aceite sin sabor ni olor que servirá para las fricciones.
<b>Gases intestinales y del estomago.</b>	Tomar tres copitas al día por nueve días seguidos y seguir	Preparación: Se cuecen 20 hojitas o flores de romero en

	<p>tomando una cada semana por el resto del mes hasta que mejore el enfermo. Se sugiere ingerirlo después de cada comida para mejores resultados.</p>	<p>un ½ litro de agua.</p>
<p><b>Anemia y Dolores Menstruales.</b></p>	<p>Se pueden tomar hasta cuatro vasos al día para mejorar los dolores y regular la menstruación en las mujeres. En el caso de la anemia tomar un vaso antes de ir a dormir.</p>	<p>Infusión: Se cuecen 20 hojitas o flores de romero en un litro de agua.</p>
<p><b>Contusiones, golpes o cortaduras.</b></p>	<p>Aplique tres veces por día en la zona afectada con la ayuda de una gasa, dejándola por un tiempo.</p>	<p>Preparación de la Loción: tomamos 10 gramos de romero, orégano, tomillo y salvia. Los machacamos y dejamos durante 15 días en un litro de alcohol. Luego extraemos la loción ya preparada.</p>
<p><b>Constipación y dolor de cabeza.</b></p>	<p>Una vez al día antes de irse a dormir. Por seis días</p>	<p>Preparación: agregar a un litro de agua hirviendo un</p>

	seguidos. Cubrirse la cabeza con una toalla y respirar sus vapores a suficiente distancia para evitar quemarse. En el caso del dolor de cabeza tomar dos vasos al día.	puñado de hojas de romero e inhalar.
<b>Reumatismos, dislocaciones y fracturas.</b>	Bañarse una vez por día preferiblemente por las mañanas por seis días consecutivos. Dejando un día de por medio antes de cada baño.	Baño de Romero: Se añaden 50 g de hojas a 1 litro de agua, se calienta hasta que hierva, se deja reposar 30 minutos y se cuela. El líquido obtenido se añade al agua de la bañera.
<b>Mal aliento o Halitosis</b>	Una vez al día	Masticar ramas de romero y con la esencia extraída de ésta con la saliva realizarse en guajes internos y luego expulsarlo.
<b>Estreñimiento y digestión lenta.</b>	Se toma 1 taza, 1 ó 2 veces al día.	Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con ¼ de litro de agua fría; se pone al

		fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se retira rápidamente y se cuela.
<b>Gonorrea</b>	Se toma 1 taza, 1 ó 2 veces al día.	Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con ¼ de litro de agua fría; se pone al fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se retira rápidamente y se cuela.
<b>Asma</b>	Se toma 1 taza, 1 ó 2 veces al día.	Preparación: echamos 20 ramitas de romero en un litro de agua caliente, colamos y bebemos una taza caliente.
<b>Cáncer de piel, pecho, estomago y colon.</b>	Beber una vez al día en ayunas.	Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con ¼ de litro de agua fría; se pone al fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se

		retira rápidamente y se cuele.
<b>Disminuye el crecimiento de la bacteria E-COLI</b>	Se toma 1 taza, 1 ó 2 veces al día.	Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con ¼ de litro de agua fría; se pone al fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se retira rápidamente y se cuele.
<b>Espasmos intestinales, bueno para el hígado.</b>	Beber una taza, tres veces al día, en el caso de espasmos intestinales y la tos, por siete días, y si se utiliza para el hígado una taza al día por un tiempo hasta que mejore el enfermo.	Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con ¼ de litro de agua fría; se pone al fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se retira rápidamente y se cuele.
<b>Calvicie y circulación</b>	Vía tópica, se aplica sobre el cuero cabelludo, en el caso de la circulación frotar el alcohol en el área que se va a tratar realizarlo una vez	Polvo de romero: Hojas bien secas de romero se muelen en una piedra de moler hasta que se forme un polvo bien fino, luego éste se cierne en

	por día con pequeños masajes.	un colador para evitar trozos grandes cuando el polvo este preparado se mezcla con sábila o vaselina para formar una pasta y ésta es la que se aplica luego en el cabello.
<b>Desinfectante y Cicatrizante de heridas</b>	Se aplica en el área afectada en forma de pasta o bien en forma de polvo si la herida esta abierta.	Loción: colocar en un frasco 200g de romero y agregarle un litro de alcohol al 96%. Agitar bien y dejar en reposo 10 días en un frasco cerrado, mezclar una vez por día. Filtrar y guardar en un frasco protegido de la luz. Al usarla se debe tener en cuenta que mancha la ropa.
<b>Cáncer y Alzheimer</b>	Se toma 1 taza, 1 ó 2 veces al día por un tiempo hasta que mejore el enfermo.	Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con ¼ de litro de agua fría; se pone al fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se

		retira rápidamente y se cuele.
<b>Uñas frágiles y quebradizas</b>	Aplicarlo a las uñas una o dos veces al día con un masaje circular en toda la uña.	Se prepara con 10 ó 20 hojas machacadas dejadas 5 días en $\frac{3}{4}$ de litro de vino blanco.
<b>Cuidado del cutis y de la piel.</b>	Se aplica por las noches para dormir con él y a la mañana siguiente lavarse el rostro con agua tibia.	Se prepara una crema con polvo de romero y sábila y se coloca como mascarilla en el rostro.
<b>Fortifica el cerebro y los nervios.</b>	Tomar una taza en ayunas por un termino de 7 días seguidos.	El té hecho con flores de romero (20 flores para un litro de agua hirviendo.
<b>Refuerza la memoria</b>	Ingerir una copita al día	Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con $\frac{1}{4}$ de litro de agua fría; se pone al fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se retira rápidamente y se cuele.
<b>Parkinson</b>	Se toma 1 taza, 1 ó 2 veces al día.	Infusión: mezclar en un vaso de agua dos cucharaditas de

		romero desmenuzado taparlo y dejarlo reposar por un termino de cinco minutos, luego colarlo y tomar.
<b>Excitación del sistema nervioso, palpitaciones, mareos y desmayos.</b>	Tomar tres vasos al día preferiblemente después de cada comida.	Infusión: mezclar a un vaso de agua hirviendo dos cucharaditas de romero desmenuzado taparlo, reposar por cinco minutos y tomar.
<b>Agotamiento y estrés</b>	Tomar una copita en la mañana y otra al medio día.	Preparación: se prepara con 10 ó 20 hojas machacadas dejadas 5 días en ¾ de litro de vino blanco. Luego se cuele y se almacena en un frasco de vidrio para ingerir por poquitos el producto que se obtuvo.
<b>Anemia e Impotencia</b>	Para la anemia e impotencia se toman una copitas al día.	Preparación de la loción de romero: mezclamos 25 gramos de romero con 1 litro de vinagre criollo y

		dejamos macerar durante 15 días. Agitando de vez en cuando. Una vez transcurrido el tiempo, se cuele el vinagre, se envasa, en una botella limpia, en la que se puede introducir unas ramitas limpias de romero.
<b>Caspa</b>	Se realiza un masaje en el cuero cabelludo durante 15 a 20 minutos con esta loción de romero y después lavar el cabello con abundante agua. Puede practicarse un vez por día o bien dejar un día de por medio hasta que la caspa desaparezca.	Preparación de la loción de romero: Mezclamos 25 gramos de romero con 1 litro de vinagre criollo de y dejamos macerar durante 15 días. Agitando de vez en cuando. Una vez transcurrido el tiempo, se cuele el vinagre, se envasa, en una botella limpia, en la que se puede introducir unas ramitas limpias de romero.

- Advertencia: Los baños calientes con romero deben evitarse en pacientes con: heridas abiertas, grandes lesiones en la piel, fiebre, inflamación aguda, trastornos circulatorios severos, hipertensión.

- En dosis altas o con uso continuo el romero es tóxico. Está contraindicado su uso en mujeres embarazadas. (Información extraída en la Aldea Xemamatzé con la ayuda de la curandera y comadrona: Flora Adelaida Villatoro Villatoro.<sup>7</sup> (Cuadro No. 1) )

## 10. Cultivo

El romero es un planta que regularmente le gusta vivir en el sol pero se puede regar no excesivamente, preferiblemente cuando se note que la tierra esta seca, o tiene las hojas amarillas o secas implica que debemos de regarlo. Debe darle el sol y estar bien ventilado. Necesita terrenos con fácil drenaje, nada de estanqueidad de agua pues esto puede provocar que las raíces de la planta se pudran y ésta pueda morir. En nuestro medio las familias las siembran en macetas y las exponen a sus corredores para que les penetre el sol, en algunas otras comunidades las siembran directamente a la tierra tal es el caso de la aldea Xemamatzé, lo que ayuda a fortalecer su desarrollo y crecimiento, aunque no es una planta nativa de nuestro municipio es muy agradecida cuando se siembra y se reproduce fácilmente en la localidad, algunas personas las podan y las siembran por estaca lo cual hace que esta planta se desarrolle con mayor eficiencia en los hogares nebajenses.

## 11. Beneficios curativos del romero

**11.1. Digestivo:** El romero estimula la función biliar debido a esto favorece la realización de los procesos digestivos. Es muy útil de consumir para el problema del estreñimiento o digestión lenta.

---

<sup>7</sup> Villatoro Villatoro, Flora Adelaida comadrona y curandera- Aldea Xemamatzé, 2014. Entrevista Oral.

**11.2. Carminativo:** el romero es una planta carminativa, esto significa que es muy efectivo para estimular la eliminación de gases acumulados en el tubo digestivo. Para estos casos se recomienda ingerirlo después de cada comida para obtener un buen resultado.

**11.3. Emenagoga:** El romero es una planta emenagoga por lo cual es útil para reducir los dolores ocasionados por la menstruación. Ayuda a disminuir la irritabilidad, dolor de cabeza, y la hinchazón del vientre.

**11.4. Antioxidante:** Tienen la capacidad de eliminar del organismo los radicales libres. De esta forma ayuda a evitar la aparición de cáncer.

**11.5. Bactericida:** Es utilizado como complemento de antibióticos para tratar enfermedades sexuales como la gonorrea.

**11.6. Anti – inflamatorio:** Cualquier inflamación de tipo asmático.

## **12. Contraindicaciones y efectos secundarios**

No son de temer en dosis normales. Por el contrario, el aceite esencial no debe usarse internamente porque ocasionará irritaciones gastrointestinales y renales. El baño de romero, no debe usarse en la noche porque alterará el sueño está contraindicado en casos de dermatosis, embarazo, prostatitis y gastroenteritis. No consumir durante el embarazo o si se es epiléptico.



## Capítulo III

### MARCO METODOLÓGICO

#### 1. Tipo o diseño de estudio:

La metodología utilizada para el proyecto “Uso Tradicional del romero como planta medicinal en la Aldea Xemamatzé, del municipio de Santa María Nebaj, departamento del Quiché.” es como sigue:

En esta investigación se utilizó el tipo de estudio descriptivo por medio del cual se desarrollaron las características de la comunidad tomada como muestra, así mismo se detallaron los beneficios del romero, sus usos más comunes y conocidos por la comunidad de la Aldea Xemamatzé, cómo lo utilizan, para qué enfermedades lo utilizan. También es explicativo porque en base a lo desarrollado, se estará contando con información importante, se podrá determinar y explicar los resultados obtenidos en el transcurso de la investigación sobre el romero.

#### 3. Sujetos de la investigación:

Para llevar a cabo este tipo de investigación se tomaron en cuenta a los habitantes de esta comunidad (hombres y mujeres) mayores de dieciocho años, ancianos, COCODES, (Consejo Comunitario de Desarrollo.) de esta aldea, Comunidad educativa, alumnos (as), Maestros (as), padres de familia, director y promotores de salud, comadronas y curanderos; pues son ellos los que más están involucrados a realizar estas tareas.

#### **4. Instrumentos utilizados:**

##### **4.1. Encuesta:**

Para recabar información con las personas habitantes de esta comunidad, padres de familia, alumnos, comadronas, curanderos (a) de esta aldea se realizó por medio de encuestas en las cuales se elaboraran cuestionarios estructurados con preguntas cerradas para obtener información en relación al problema que está en investigación.

##### **4.2. Entrevista:**

Se formuló el instrumento con preguntas abiertas para que los COCODES, (Consejo Comunitario de Desarrollo), líderes comunitarios, comadronas, ancianos, promotores de salud, docentes y director pudieran brindar su punto de vista a la investigación, y de esta manera obtener una información real y verídica sobre el uso tradicional del romero en la Aldea de Xemamatzé y los beneficios que éste trae a las familias nebajenses.

#### **5. Validación de instrumentos**

Los instrumentos se validaron en base a encuesta y entrevista. Se realizó, en la comunidad del cantón Vichacala del municipio de Santa María Nebaj, ya que esta comunidad llena características muy particulares de la comunidad donde se llevó a cabo el estudio de campo esto se desarrolló antes de la aplicación formal de los instrumentos en la población y muestra seleccionada, con esto se pretendió realizar un ensayo para comprobar si los instrumentos estaban bien elaborados, contenían preguntas claras y adaptadas al contexto de nuestra gente, y si las personas colaboraban para contestarlas, si les interesaba opinar respecto al tema; con ello también se supo si el instrumento esta bien estructurado y adaptado al contexto de nuestra gente.

Y si las personas colaboraban para contestarlas si les interesaba opinar respecto al tema; con ello también se supo si el instrumento esta bien estructurado y adaptado al contexto.

Después de validar los instrumentos se pudo tener claro si se tenían que modificar los instrumentos o si era necesario hacer correcciones respectivas al documento para llevar a cabo la aplicación respectiva de instrumentos de la investigación en la comunidad de la aldea Xemamatzé, municipio de Santa María Nebaj, departamento del Quiché según muestra determinada.



## Capítulo IV

### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Se presenta a continuación el informe de investigación realizado en la comunidad de la aldea Xemamatzé, en el cual van incluidos todos los conocimientos de una cultura marginada por el conflicto armado pero que a sobresalido ante tal dificultad y que prueba de ello es este producto del trabajo de todos los días de personas trabajadoras y conocedoras del arte de curar. Con la investigación denominada: “Uso Tradicional del romero conocido por la población de la comunidad de la Aldea Xemamatzé, del municipio de Santa María Nebaj, departamento del Quiché.” Se quiere dar a conocer a la población que los propios habitantes de la comunidad tienen mucho conocimiento y mucho que dar a conocer a las nuevas generaciones.

Para el plan de análisis de la información recabada en este sector del municipio de Santa María Nebaj, se utilizaron las gráficas de sectores para interpretar el porcentaje del uso tradicional del romero en la comunidad y determinar el porcentaje de personas que hacen uso de él, cuantos han perdido esta tradición y para que enfermedades es utilizada o conocida por las personas de esta aldea. A continuación se detalla la tabulación graficada de los resultados de las encuestas e interpretación de entrevistas y un resumen general de las personas encuestadas en esta comunidad.

**1. Cuadro de Resumen General de Respuestas y Porcentajes de Encuesta aplicada a la comunidad de la Aldea Xemamatzé, del municipio de Nebaj, departamento del Quiché.**

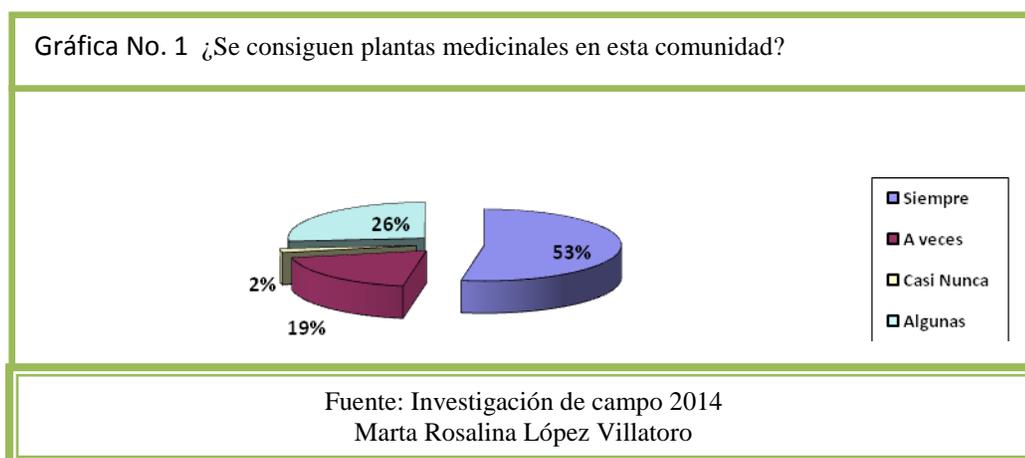
No.	Pregunta	Opciones	Cantidad	Porcentaje	Total
1	¿Se consiguen plantas medicinales en esta comunidad?	Siempre	48	53%	100%
		A veces	21	19%	
		Casi nunca	2	2%	
		Algunas	29	26%	
2	¿En esta comunidad se hace uso del romero como remedio casero?	Lo desconozco	33	39%	100%
		Pocas Veces	37	34%	
		Con frecuencia	13	12%	
		Siempre	17	15%	
3	¿Sabe usted si el romero cumple una función curativa en el organismo humano como lo hace una pastilla u otras plantas medicinales?	Lo desconozco	19	26%	100%
		Un poco	26	24%	
		Bastante	24	22%	
		En algunos casos	31	28%	
4	¿Tiene conocimiento si el romero al usarlo como medicamento favorece la economía de su hogar?	Si	46	51%	100%
		Un poco	40	36%	
		Bastante	4	9%	
		En algunos casos	10	4%	
5	¿El romero mal preparado como medicamento puede ser peligroso para el organismo humano?	Probablemente	89	90%	100%
		Un poco	4	4%	
		Bastante	7	6%	
6	¿Después de hacer uso de alguna planta medicinal es prudente hacer uso de algunos fármacos?	Definitivamente si	28	25%	100%
		Indeciso	21	19%	
		Definitivamente no	51	56%	
7	¿Para que existan más plantas medicinales en esta comunidad	Definitivamente si	95	95%	

	se deben sembrar ejemplares en los huertos o jardines?	Indeciso	5	5%	<b>100%</b>
		Definitivamente no	0	0%	
8	¿Cree que es importante la obtención de plantas medicinales nuevas en esta comunidad?	Definitivamente si	96	96%	<b>100%</b>
		Indeciso	1	1%	
		Definitivamente no	3	3%	
9	¿Los cultivos agrícolas son la causa de que ya no existan especies de plantas medicinales en esta comunidad?	Definitivamente si	53	57%	<b>100%</b>
		Indeciso	10	9%	
		Definitivamente no	37	34%	
10	¿Cree usted que en un futuro promoviendo la producción del romero, ésta pueda transmitirse de generación en generación?	Definitivamente si	83	84%	<b>100%</b>
		Indeciso	4	4%	
		Definitivamente no	13	12%	
11	¿Existen en esta comunidad personas que se dediquen a curar con plantas medicinales?	Ninguna	3	3%	<b>100%</b>
		Algunas	86	87%	
		Desconozco	2	2%	
		Muchas	9	8%	
12	¿Cuándo necesita hacer uso de alguna planta medicinal la encuentra en su comunidad?	Nunca	2	2%	<b>100%</b>
		Pocas Veces	64	67%	
		Con frecuencia	15	14%	
		Siempre	19	17%	
13	¿Se realiza la recolección de plantas medicinales en su hogar?	Siempre	24	22%	<b>100%</b>
		Casi siempre	61	64%	
		Nunca	15	14%	
14	¿Regularmente, cuando una	Siempre	41	37%	

	persona se enferma son los remedios caseros los primeros a los que acudes?	Casi siempre	47	52%	<b>100%</b>
		Nunca	12	11%	
15	¿Cree usted que es bueno mantener la tradición del uso de las plantas medicinales en nuestros hogares especialmente la del romero?	Definitivamente no	92	15%	<b>100%</b>
		Indeciso	7	20%	
		Definitivamente si	1	65%	

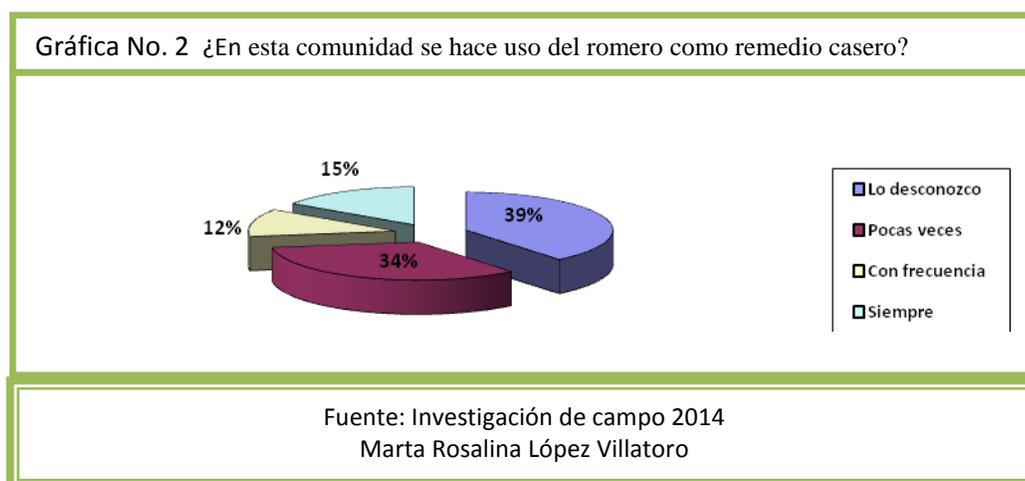
## Encuesta sobre el uso tradicional del romero

### 1. ¿Se consiguen plantas medicinales en esta comunidad?



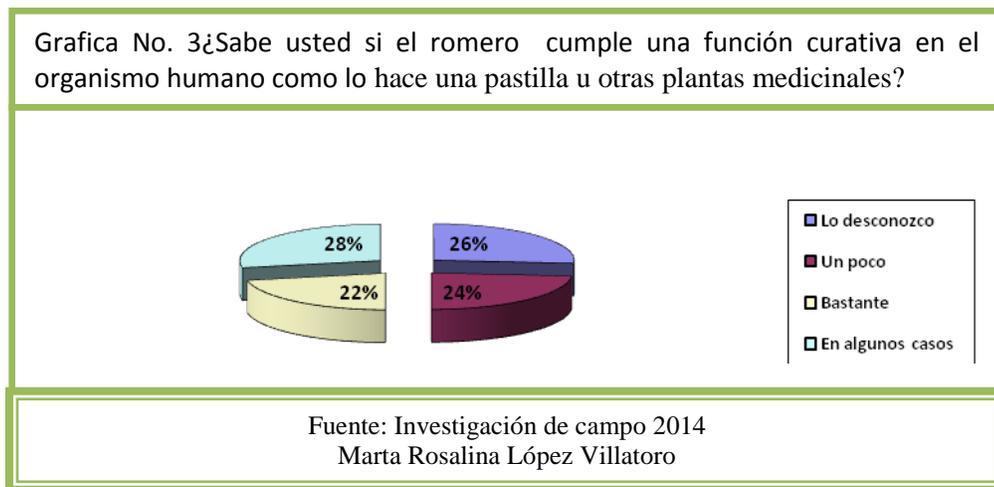
Con respecto a la pregunta numero 1 el 53% de pobladores hombres y mujeres están de acuerdo que siempre se consiguen plantas medicinales en su comunidad, mientras que el 26% opinan que algunas y el resto de los encuestados en un 19% manifiestan que a veces y por ultimo las personas que dicen que casi nunca son únicamente el 2%.

### 2. ¿En esta comunidad se hace uso del romero como remedio casero?



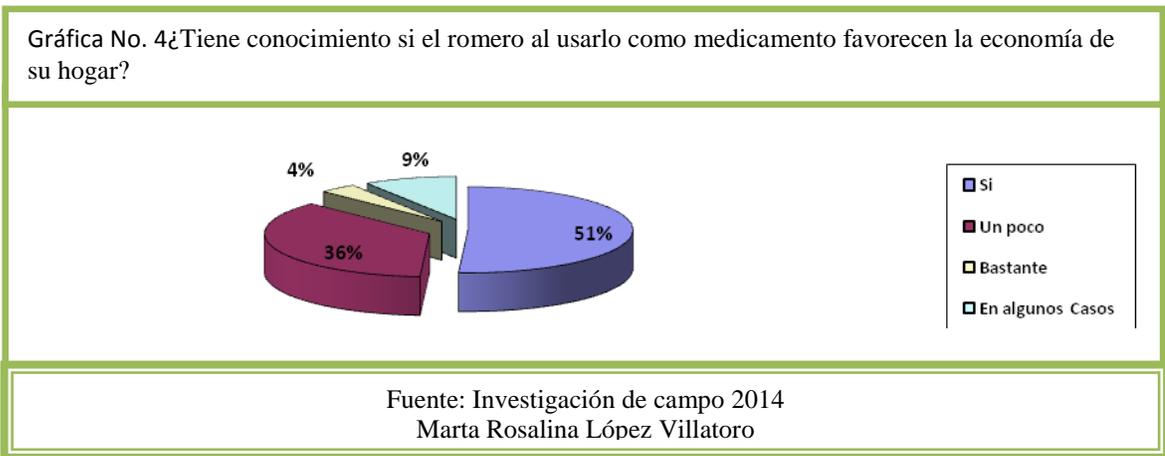
Las personas encuestas opinaron en su mayoría que desconocen el uso del romero como remedio casero no así como planta ornamental pues lo conservan en sus jardines como adorno aunque el 34% de los encuestados aseguran que pocas veces lo usan, así mismo en un 15% manifiestan que siempre y el 12% dicen que con frecuencia.

**3. ¿Sabe usted si el romero cumple una función curativa en el organismo humano como lo hace una pastilla u otras plantas medicinales?**



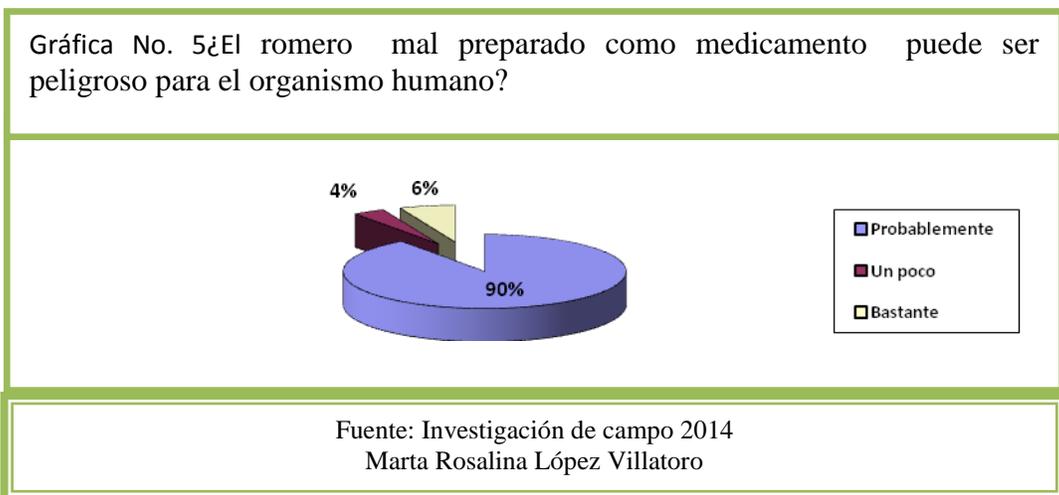
En esta pregunta las cuatro respuestas estuvieron una a la par de la otra pues mientras el 28% de los habitantes señalan que el romero cumple una función principal en el organismo humano el 26% opinan que lo desconocen por falta de información aunque hubieron otros encuestados que opinaron en un 24% que es un poco la función que hace el romero en el ser humano y los que manifiestan que es bastante la función que el romero hace en nuestro organismo fue en un 22% de los encuestados.

**4. ¿Tiene conocimiento si el romero al usarlo como medicamento favorecen la economía de su hogar?**



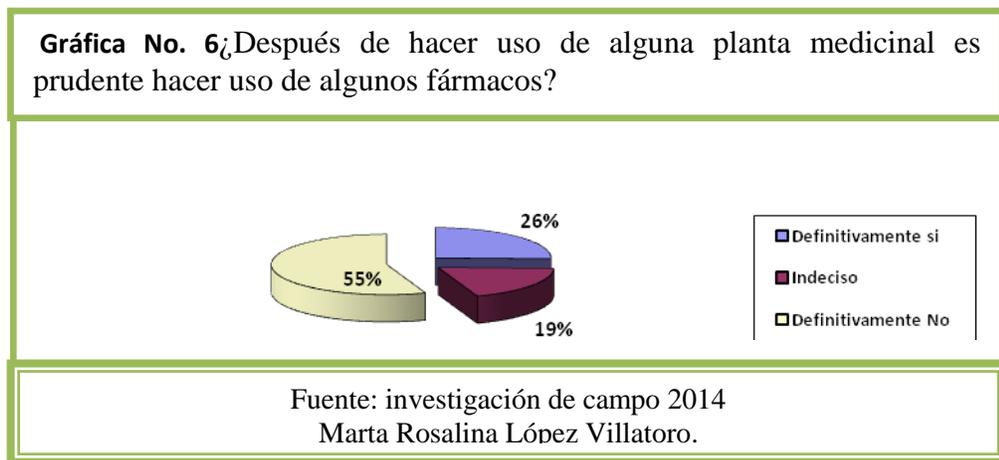
Se encontró entre las respuestas de los encuestados dos respuestas muy afluentes las cuales fueron sí con el 51% mientras que con el 36% opinaron que un poco; con esto llego a la conclusión de que el romero usado como medicamento favorece la economía de los hogares de esta comunidad. Las respuestas en algunos casos y bastante obtuvieron únicamente el 9% en el caso de la primera y 4% en la última.

**5. El romero mal preparado como medicamento puede ser peligroso para el organismo humano?**



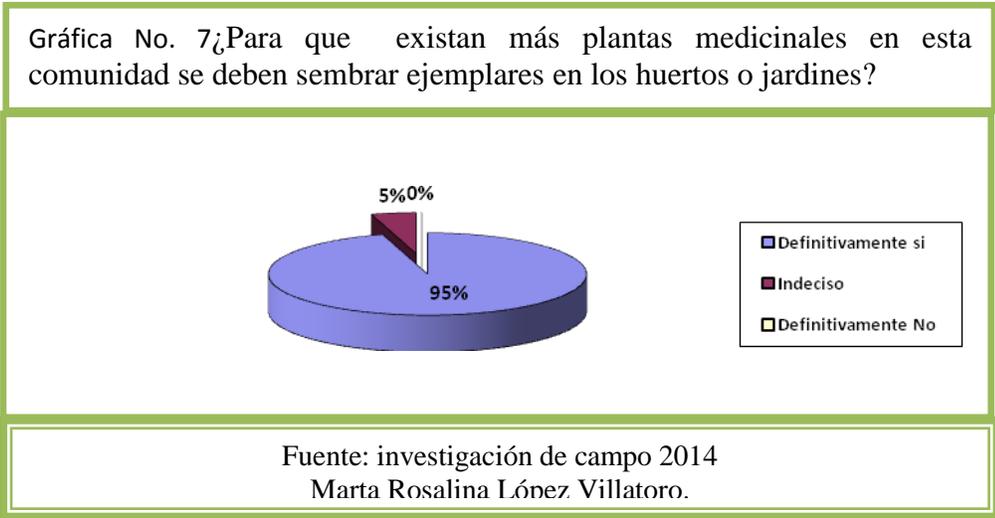
Los pobladores de la aldea Xemamatzé opinan en un 90% que el romero mal preparado probablemente puede ser peligroso para el organismo humano, aunque existieron otras opiniones con el 6% de pobladores que dicen que bastante; por otro lado con el 4% asegura que un poco. A la larga en sus opiniones manifiestan que la medicina natural no es perjudicial.

**6. ¿Después de hacer uso de alguna planta medicinal es prudente hacer uso de algunos fármacos?**



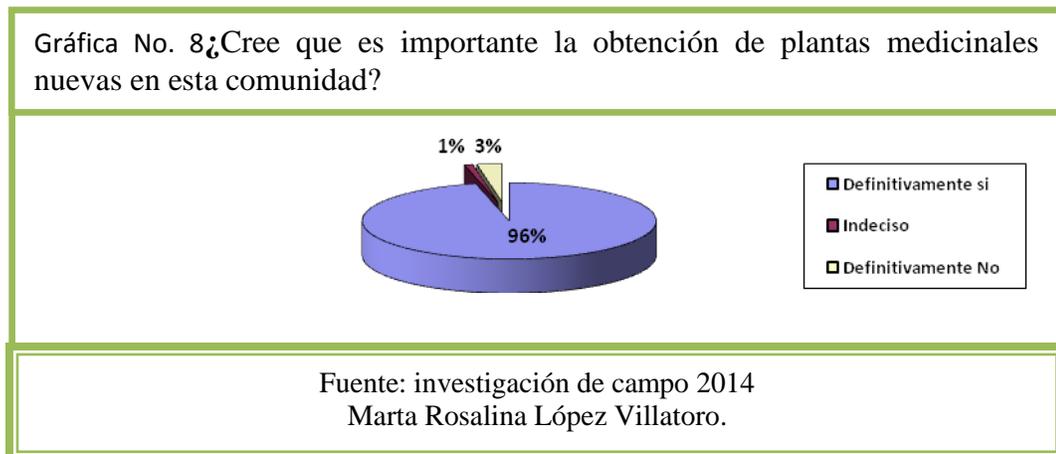
Al encuestar a los habitantes de la aldea Xemamatzé se notó que un 56% de los pobladores aseguran que definitivamente No es bueno hacer uso de fármacos conjuntamente con remedios elaborados con plantas medicinales pues puede traer grandes consecuencias al cuerpo el otro 25% nos contesta que definitivamente si pues los remedios naturales no tienen efectos secundarios aun el 19% estuvieron indecisos y no supieron que contestar al respecto por falta de experiencia.

**7. ¿Para que existan más plantas medicinales en esta comunidad se deben sembrar ejemplares en los huertos o jardines?**



Con respecto a esta pregunta al preguntarles a los pobladores se encontraron únicamente dos opiniones pero la más destacada con un 95% aseguran que definitivamente si es bueno sembrar ejemplares de plantas medicinales en los huertos y jardines de esta comunidad para ampliar el conocimiento de plantas medicinales y el 5% confirman estar indecisos. La última respuesta no obtuvo ningún porcentaje.

**8. ¿Cree que es importante la obtención de plantas medicinales nuevas en esta comunidad?**



En esta pregunta se encontró bastante conocimiento de parte de los señores pobladores de esta aldea y se pudo notar que están interesados en obtener nuevas clases de plantas medicinales para plantarlas en su comunidad por lo que el 96% afirma que definitivamente si es importante tener nuevos ejemplares en esta comunidad. Y con un 3% dijeron que definitivamente no aunque también nos encontramos al 1% que estuvo indeciso.

**9. ¿Los cultivos agrícolas son la causa de que ya no existan especies de plantas medicinales en esta comunidad?**

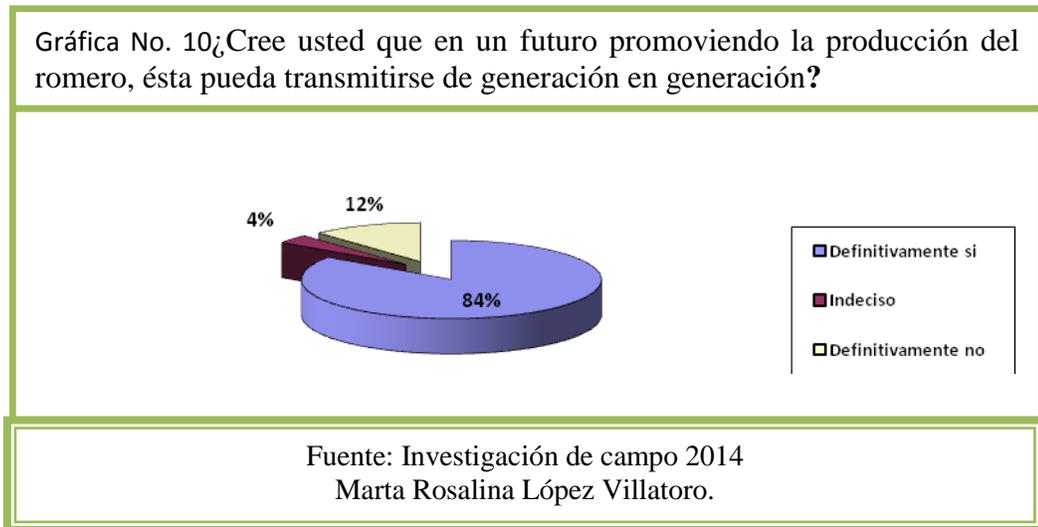
Gráfica No. 9 ¿Los cultivos agrícolas son la causa de que ya no existan especies de plantas medicinales en esta comunidad?



Fuente: investigación de campo 2014  
Marta Rosalina López Villatoro.

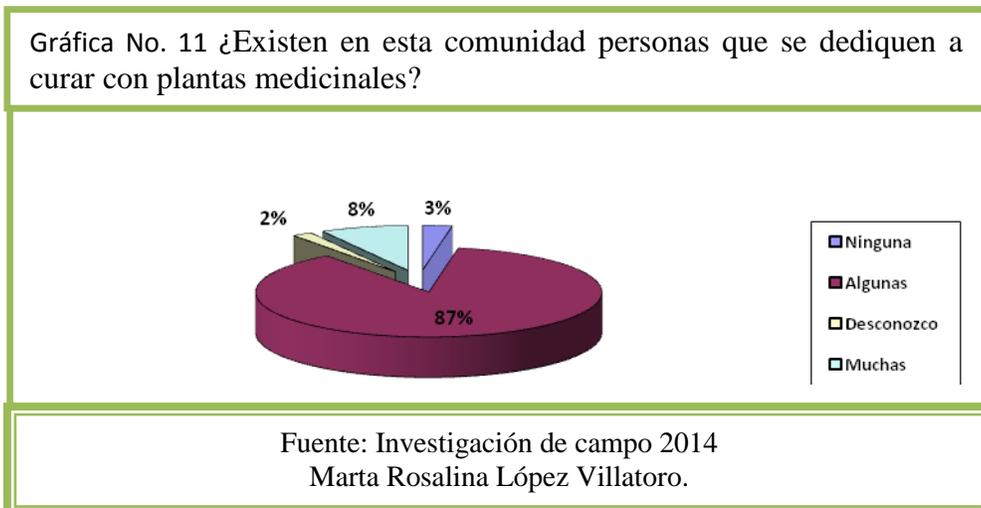
El 57 % de los habitantes encuestados en esta aldea opinan que definitivamente sí los cultivos agrícolas con causa de que ya no existan especies de plantas medicinales en su comunidad pues cuando se realizan estas tareas se arranca toda clase de vegetación. Aun el 34% dicen que definitivamente no, pues en algunos lugares donde se trabaja no existen ningunos ejemplares y por ultimo el 9% estuvieron indecisos y no supieron que contestar.

**10. ¿Cree usted que en un futuro promoviendo la producción del romero, ésta pueda transmitirse de generación en generación?**



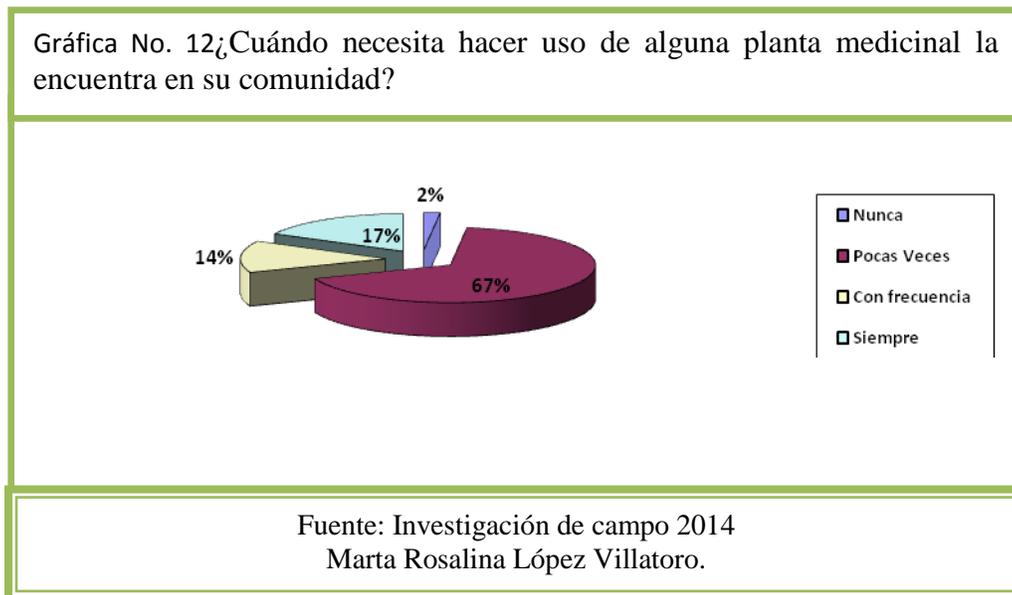
Cuando se les planteo esta pregunta a los encuestados ellos contestaron en un 84% que definitivamente sí, debe promoverse la producción del romero de generación en generación, en un 12% opinan que definitivamente no, el 4% no supieron que contestar ante esta situación por lo que se notaban indecisos al contestar seguramente porque no tenían mucha información acerca del romero.

**11. ¿Existen en esta comunidad personas que se dediquen a curar con plantas medicinales?**



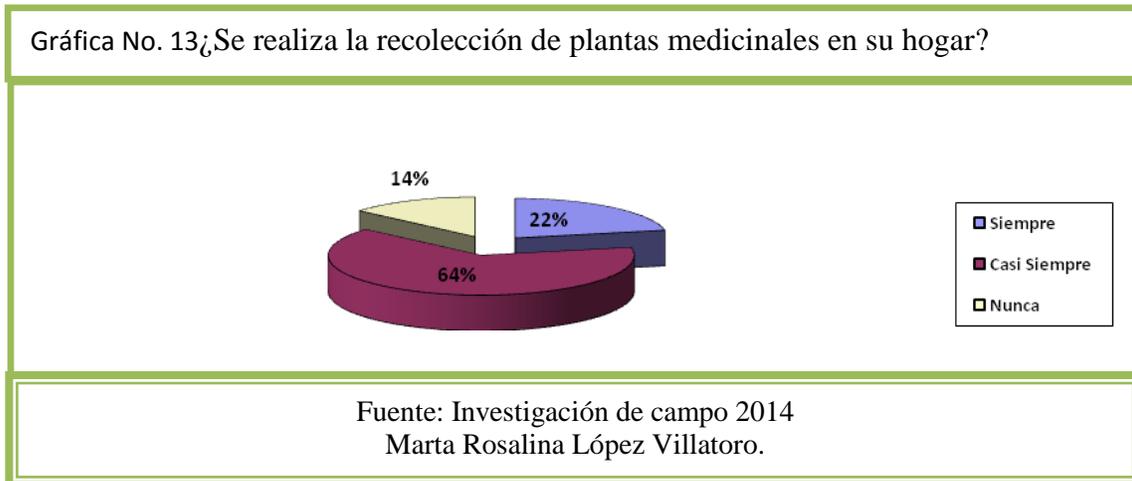
Los habitantes de esta aldea en un 87% dicen que hay algunas personas que se dedican a curar con plantas medicinales, aunque hubieron otras en un 8% que dijeron que habían muchas y le siguen en un 3% las que dicen que no hay ninguna quizá por desconocimiento y por último con un 2% desconocen si en su comunidad hay personas que se dedican a curar con plantas medicinales.

**12. ¿Cuándo necesita hacer uso de alguna planta medicinal la encuentra en su comunidad?**



Cuando se les planteo esta pregunta a los encuestados ellos opinaron en un 67% que pocas veces se encuentran en esta comunidad plantas medicinales cuando se necesita de ellas aunque un 17% dicen que siempre sin embargo ellos hacían notar que antes se encontraban más plantas en esta comunidad, pero el 14% afirman que con frecuencia se pueden encontrar plantas en esta comunidad y para finalizar con un 2% afirman que nunca.

**13. ¿Se realiza la recolección de plantas medicinales en su hogar?**



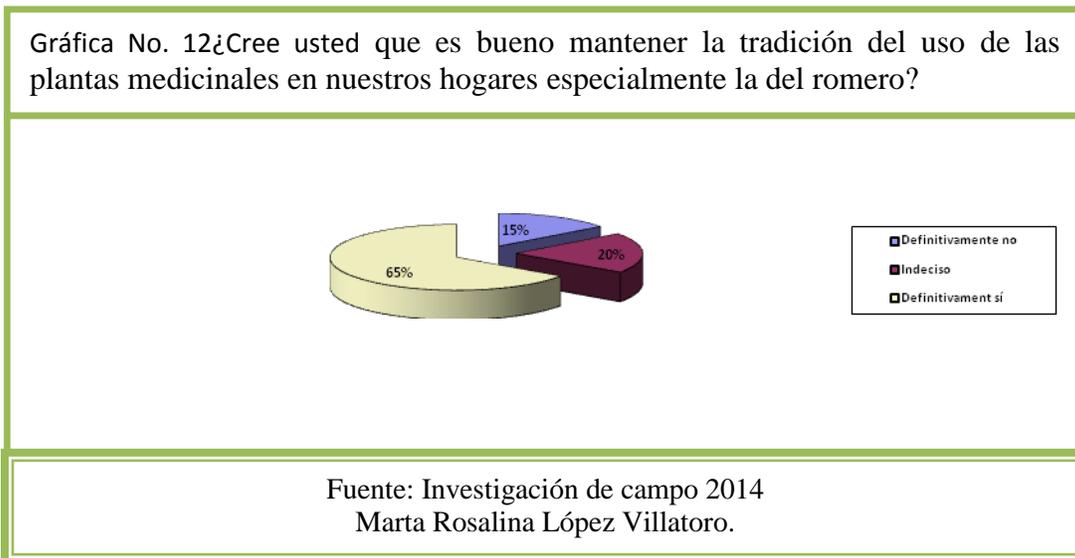
Las personas encuestadas contestaron que casi siempre se realiza la recolección de plantas medicinales en su hogar con un 64% por lo que fueron en un 22% las personas que opinaron al respecto que siempre se recolectan las plantas y en un 14% dice que nunca.

**14. ¿Regularmente, cuando una persona se enferma son los remedios caseros los primeros a los que acude?**



El 52% de los encuestados manifiestan respecto a esta pregunta que casi siempre se acude a los remedios caseros cuando existe alguna enfermedad, aunque el 37% ostentaron que siempre y con un 11% dicen que nunca acuden a las plantas medicinales cuando están enfermos.

**15. ¿Cree usted que es bueno mantener la tradición del uso de las plantas medicinales en nuestros hogares especialmente la del romero?**



Se les planteo esta pregunta a los encuestados a la cual el 65% hace notorio que definitivamente sí es importante mantener la tradición del uso de las plantas medicinales en los hogares y en especial la del romero; no obstante en un 20% estuvo indeciso y no pudo contestar al respecto; en un 15% de los habitantes opinan que definitivamente no es importante mantener esta tradición.

### **3. Presentación de resultados de la Investigación**

#### **1. ¿Cuándo tiene algún malestar o enfermedad, cuál es la primera forma de aliviarlo?**

Haciendo uso de las plantas medicinales manifestaron la mayoría de encuestados dependiendo del malestar que el paciente presente o padezca si se tienen al alcance así será el uso de las plantas regularmente para las enfermedades más comunes, lo más común que se usa es la manzanilla, te limón, romero entre otras. Tomando aguas caseras o medicamentos según sea la enfermedad, consultando libros o acudiendo al internet para saber más. Comprando medicamentos farmacéuticos y cuando las enfermedades son comunes las plantas medicinales. Cocinar en un recipiente ramas de alguna planta y aplicarlo en la parte afectada o tomar por copitas el agua que se ha preparado aunque otros decían sus recetas como los lienzos de agua de rosa blanca para el dolor de cabeza el uso de lienzos de plantas medicinales para golpes o calambres o bien dolores musculares especialmente el del romero, aunque otros encuestados opinan que se les hace más fácil adquirir una pastilla en la farmacia que es lo más accesible y lo que en los últimos años las personas han ido adquiriendo y han ido olvidando el uso tradicional de las plantas aunque no en su mayoría.

#### **2. ¿Esta forma de atender las enfermedades, es la misma que cuando usted era niño o ha cambiado en algo ahora que hay más medicamentos a su alcance?**

Los pobladores de la aldea manifiesta que ha cambiado porque ahora hay más medicamentos para cualquier enfermedad; pastillas y jarabes que han venido a sustituir a las plantas medicinales en gran manera hoy por hoy existen muchos medicamentos farmacéuticos

se confía en los doctores y es fácil de comprar, esta al alcance de las personas, pues antes solo la medicina natural se usaba y ha seguido porque viene de las personas ancianas que las han usado y las siguen usando porque es lo mejor. Otros afirman que continúa siendo la misma ya que se cuenta con algunas plantas medicinales principalmente para el uso de las enfermedades más comunes los medicamentos naturales siguen siendo mejor por su calidad natural; siempre que hay necesidad lo conocido y efectivo pues quien no recuerda que cuando niño nuestra mamá nos curaba con plantas medicinales, los padres regularmente enseñaron a utilizar las plantas medicinales y se sigue utilizando para cualquier alivio, casi siempre se hacen jarabes caseros aunque son variados porque hay que reconocer que hay enfermedades extrañas que ya existían antes y es por ello que hoy en día es menos la cantidad de medicina natural y la que más se usa es la medicina farmacéutica. A pesar de ello siempre la costumbre existe lo que pasa es que las plantas ya no se consiguen tan fácil y ha cambiado en alguna forma dependiendo las enfermedades y porque los conocimientos no se olvidan si hay alcance que bueno y si no se acudiría a los medicamentos.

### **3. ¿En su familia utilizan el romero para aliviar molestias o tratar enfermedades?**

En su totalidad las personas entrevistadas afirman que su familia utiliza el romero para aliviar o tratar enfermedades aunque hubo algunas que manifestaron en esta entrevista que no lo usaban por desconocimiento y por falta de información. Incluso manifestaron que esta planta alivia los malestares de garganta, cura la tos y otras enfermedades como las infecciones agudas, la alteración nerviosa, el insomnio, los problemas asmáticos, el dolor de estomago, en el derrame de gota, calambre, dolor de huesos (artritis) y además manifestaron que purifica la sangre. Pero que únicamente la utilizan para adornar sus casas.

#### **4. ¿Dónde aprendió lo que sabe sobre el romero?**

Me comentaron que el romero era bueno y lo probé y efectivamente funciona, aprendí cuando me case con mi esposo. De mi mamá y desde que he reforzado mis estudios universitarios específicamente en enfermería, nuestra mamá es la que nos enseña porque otras personas le enseñaron a ella que este era bueno para los derrames y lo fuimos aprendiendo. Lo aprendo con algunas personas que trabajan con plantas medicinales o en el hogar y hubieron de los que dijeron que específicamente del romero no, pero si lo aprendí en la casa con la familia específicamente con mis padres y personas ancianas que siempre lo utilizan. Otros manifestaron que se viene dando de generación en generación porque mi tía es curandera y en algunos libros aunque mi abuelita que lo usaba mucho, a veces me informo por el internet aunque en la escuela y con los vecinos de mi comunidad que lo usan también. Definitivamente este aprendizaje viene de los tatarabuelos que le enseñaron a mis abuelos y estos a mis padres hasta llegar a mi generación y ahora me toca a mi contarle a mis hijos porque siempre practicaban el uso de las plantas.

#### **5. ¿Dónde obtiene el romero y quién le dice cómo usarlo?**

Los entrevistados manifiestan que lo obtienen en cualquier parte y quien les dice como usarlo es la familia aunque muchos de ellos manifestaron tener una planta de romero en su casa y les preguntan a personas con experiencia para que pueden usarlo. Otros manifiestan que si no hay en sus sembradillos lo compran en el mercado y se deben aplicar únicamente 3 ramitas porque si se le hecha mucho pierde su función. Algunos opinan que lo obtienen en la aldea ya que hay una institución que cosechan plantas y las venden otros dicen en el campo y nuestros padres, las personas mayores tienen el conocimiento del uso del romero o bien los

que tienen este arbusto los que más lo conservan son las comadronas y curanderos ellos mismos dan las indicaciones de su uso.

**6. ¿Desde cuándo tiene conocimiento de que el romero es una planta medicinal?**

Esta pregunta por ser abierta, hubieron bastantes opiniones diferentes pues algunos manifestaban que desde siempre, desde hace mucho tiempo, desde antes, desde hace diez años, hace unos años, cuando era niño (a), desde que tengo uso de razón, hubieron algunos otros que lo desconocen pero nunca se han preocupado en investigar que tipo de planta es y para que puede usarse y algunos otros porque no lo han tenido no saben si es una planta medicinal, otros dicen que es un conocimiento adquirido por parte de los abuelos.

**7. ¿Usted le enseña a sus familiares lo que conoce del romero?**

Muchas personas afirman que sí aunque, otras comentaron que no porque no pueden enseñar algo que ellos desconocen, pero los que si enseñan se los heredan principalmente a sus hijos, hermanos, familiares, vecinos, alumnos, y compañeros de trabajo, o bien a los que consultan y preguntan que es bueno para tal enfermedad se les cuenta como se cose cuanto echarle y como se toma. A las amistades también se les proporciona información acerca de lo que les interesa saber o al grupo de mujeres que integran el huerto medicinal que tenemos en esta comunidad y a las nuevas generaciones.

**8. ¿Además de usarlo para atender algunas enfermedades, lo utiliza con algún otro fin?**

La mitad de los encuestados al preguntarles acerca de esta interrogante afirman que si la usan con otro fin como para sazonar comidas, como adorno en los patios ya que es un arbolito muy hermoso. Algunas veces se unen con flores para hacer arreglos florales, lo usan

como té y para valorar la riqueza de las plantas medicinales y aprovechar el recurso natural y ahorrar dinero. Para beneficiarse por su calidad y naturalidad, como adorno en el jardín de la casa porque es un arbolito pequeño y sus ramas son diferentes a otras, como shampoo para la caída del cabello, para eliminar ronchas en el cuerpo, para ahuyentar algunos zancudos con el humo de las ramas que se queman dentro del dormitorio, para limpieza en la casa y para ahuyentar los malos espíritus, sirve para la relajación. Y los que afirman que no porque no tiene mucho conocimiento, lo desconocen o no lo han utilizado nunca para otra necesidad puede ser muy peligroso en personas embarazadas, otros dicen que solo cura enfermedades.

### **9. ¿Alguna vez ha consumido plantas medicinales y medicamentos al mismo tiempo?**

Los pobladores en su mayoría manifiestan que no es bueno mezclar la medicina natural con alguna pastilla pues podría ser perjudicial para el organismo humano, aunque esta la otra parte opuesta que dice que no porque la medicina natural no hace daño y puede ser mezclada con medicina farmacéutica. Algunos opinaban que hay que esperar que haga efecto la medicina porque las aguas de las plantas medicinales pueden estar acompañadas con fármacos como es el Ejemplo: Hierba buena y Santemicina, la ruda con alguna tintura. Mientras que otros sostienen que cada medicina va sola, si solo tomo medicina solo eso y sino solo pastillas ya que los efectos tónicos pueden darse e intoxicar o causar náusea al paciente aunque algunas personas por creer que van a aliviarse rápido ingieren las dos juntas para que el efecto sea rápido.

Los objetivos trazados para esta investigación dieron total satisfacción pues en este apartado se detalla que las personas de la comunidad si usan el romero y también saben de los grandes beneficios que éste trae a las familias cuando se usa como medicina natural. Claro

esta que esta comunidad tiene variedad de conocimiento acerca de las plantas y mostraron especial interés en incorporar al romero dentro de su gran lista de medicina alternativa. Ahora bien los que ya conocían y han hecho uso de él, demostraron y explicaron lo que sabían y para que lo usaban.

## CONCLUSIONES

- Se recopila la información que los pobladores de la aldea Xemamatzé aportan respecto al uso del romero como planta medicinal, aprecian en gran medida los beneficios que éste ejerce en el organismo humano sabiendo que es una tradición que se ha transmitido de generación en generación y que es una herencia de los abuelos.
- Algunas enfermedades comunes son curables con el romero por lo que sus usos es aplicado para algunos tratamientos como la tos y los nervios entre otros.
- Como medicamento el romero es empleado principalmente por las señoras comadronas y curanderos pues ellos han verificado los efectos positivos que se adquieren al ser aplicado en algún paciente.
- Los resultados obtenidos muestran que la situación actual del uso tradicional del romero como medicina natural en esta comunidad se debe valorar pues muchos de los habitantes desconocen los beneficios curativos de esta planta.
- Considerando que la comunicación estudiantil es un ente de transmisión de conocimientos a nuevas generaciones se fomenta en ellos el hábito de la lectura y el aprendizaje significativo por medio del Módulo de Aprendizaje “El romero – un semillero de ideas” en los niños de la escuela Xemamatzé para su divulgación.



## RECOMENDACIONES

- Tomar en cuenta la recopilación realizada en la Aldea Xemamatzé respecto al romero para conocer sus usos medicinal como una alternativa efectiva, beneficiosa y económica que aun se encuentran en esta comunidad y no olvidar el legado de los abuelos .
- A toda la comunidad; poseer especial interés en el aprendizaje del uso, beneficio y preparación del romero como remedio casero pues es una alternativa de salubridad para algunas enfermedades comunes en la vida humana.
- A las personas que se dedican a curar que sigan empleando el romero como medicamento ya que sus efectos son positivos.
- A los habitantes; valor los conocimientos que se tienen acerca del romero y divulgarlo entre los que lo desconocen ya que trae grandes beneficios para la salud.
- A los maestros y maestras de la escuela de Xemamatzé, investigar, informase e indagar sobre el romero e inculcarlo en los niños pues no hay mejor aprendizaje que el que se hace para contribuir a mejorar la comunidad, hacer uso del modulo de aprendizaje “El romero un semillero de ideas”. Aprovechar la intervención de un grupo de mujeres que están impulsando los huertos medicinales en esta comunidad como también las visitas al vivero forestal de esta aldea, pues solo interesándonos en el aprendizaje es como se puede llegar a la práctica.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Alejandro Marcelo Itzik. Sanan desde siempre, Las Plantas Curativas. Uruguay. editorial arquetipo. Julio 2007.
2. Cáceres Armando. Vademécum Nacional de Plantas Medicinales. Editorial Universitaria. USAC. 2009.
3. Altertec (Tecnología Alternativa, GT). 1993. Cultivo, aprovechamiento y uso de las plantas medicinales. Guatemala. 63 p.
4. Batres Jáuregui (2 -3), 1915.Historia General y Natural de las Indias Tomo III 306 P.
5. Cáceres, A (5-7). 1999. Plantas de uso medicinal en Guatemala. Guatemala, Editorial Universitaria, Dirección General de Extensión. 297 p.
6. Carlos Sabino, El Proceso de la Investigación, Caracas 1992 216 págs.
7. Flores, R 86). 1998. Atlas de plantas medicinales y curativas. 5 ed. Madrid, España, Cultura. 109 p.
8. Hernández Sampieri, Roberto Metodología de la Investigación, 2010.
9. Mejía Kember, Rengifo Eisa (1). Plantas Medicinales de Uso Popular en la Amazonia Peruana, Septiembre 2000, 286 p.
10. Mejía Mejía, Elías, Metodología de la Investigación Científica, 2005.
11. Multidiccionario Máximo Estudiantil. Edición 2004Editorial Arquetipo.Bogota
12. Muñoz, LF (8). 1987. Plantas medicinales y aromáticas. Madrid, España, Mundi Prensa. 363 p.
13. Reynaldo Sosa Gómez. Poder Medicinal de las Plantas. Editorial Artes Graficas. Quinta Edición. Septiembre 2002.

14. Wren, RC. 1994. Enciclopedia de medicina herbolaria y preparados botánicos. 3 ed. Trad. Edwin Moller. México, Grijalbo. v. 2, 706 p.
15. Álvarez Girón, JM. 1987. Caracterización de 5 especies vegetales de uso medicinal en la aldea Santa María Cauque, Santiago Sacatepéquez, Sacatepéquez. Tesis Ing. Agr. Guatemala, USAC. 50 p.
16. Ángel-Maya, A.(11). 1996. La Trama de la Vida. Las bases ecológicas del pensamiento ambiental. Cuadernos Ambientales Ministerio de Educación Nacional. No I, II, III. (Serie Ecosistema y Cultura). Bogotá.
17. Arteché A, Vanaclocha B, Güenechea JI. Fitoterapia (3.a edición). Vademécum de prescripción. Plantas medicinales. Barcelona: Masson; 1998.
18. Aragón, GA. 2003. Plantas medicinales nativas utilizadas por el grupo étnico Q'eqchí en los municipios de Chahal, Fray Bartolomé de las Casas y Chisec, Alta Verapaz. Tesis Ing. Agr. Guatemala, USAC. 145 p.
19. Beltrán Ambrosio, HG. 2003. Plantas medicinales de uso común en Santa Cruz del Quiché; un análisis etnobotánico. Tesis Ing. Agr. Guatemala, USAC. 140 p.
20. Bruneton J. Farmacognosia. Fitoquímica. Plantas Medicinales. 2.a ed. 1 Ed. Acribia. 2000.
21. Cañigüeral S, Vila R, Wichtl M. (13). Plantas medicinales y drogas vegetales para infusión y tisanas. Milán: OEMF Internacional; 1998.
22. Carbonel F (10 - 12). Naturalmente esencial. Introducción a la aromaterapia. Barcelona: Martorell; 1998.

23. Fernández Cardona (4), H. 1972. Etnobotánica de los recursos fitogenéticos de uso medicinal presentes en 8 municipios del área de influencia Mam, del departamento de Huehuetenango. Tesis Ing. Agr.
24. Rodríguez Escobedo, Reyes David, 2008. Estudio de las Plantas Medicinales conocidas por la comunidad de Primavera Ixcán, Quiché utilizando técnicas Etnobotánicas. Tesis Ing. Agr. Guatemala, USAC. 150 p.
25. Ocampo S, RA (9). 1986. Jardines para la salud. Cartago, Costa Rica, Instituto Tecnológico de Costa Rica. 32 p. (Serie informativa Tecnología Apropriada no. 11).

### **Revistas**

1. Revista "Magia Blanca, El romero y sus propiedades esotéricas y la salud" 2000.
2. Revista "Hierbas Medicinales, una cultura milenaria". 2001.

### **Fuentes de Red**

1. [http://www.natureduca.com/med\\_espec\\_romero.php](http://www.natureduca.com/med_espec_romero.php))
2. (<http://www.plantasparacurar.com/propiedades-medicinales-del-romero/>)
3. (<http://ecocosas.com/salud-natural/romero/>)
4. [www.ine.gob.mx/ueajei/publicaciones/libros/2/mazul.html](http://www.ine.gob.mx/ueajei/publicaciones/libros/2/mazul.html)

**Entrevista Oral.** Villatoro Villatoro, Flora Adelaida /Comadrona y curandera. Aldea Xemamatzé. 2014.



# ANEXOS



# Módulo de Aprendizaje

## “El Romero - Un semillero de Ideas”



**Quinto y Sexto Grado**



## ÍNDICE



Dibujo extraído de: [www.bingstock.com](http://www.bingstock.com).

<b>Contenido</b>	<b>Página</b>
Presentación	1
<b>Módulo I</b>	
Instrucciones para su uso	2
Recomendaciones	2
Objetivos Generales del Módulo I	3
<b>Componente I Descripción del romero</b>	
Objetivo general del componente	4
<b>Lección No. 1 Descripción del romero</b>	
Objetivo de la lección No. 1	5
Concepto y Definiciones	6
Actividades	7
Vocabulario	7
<b>Componente II Propiedades y Beneficios del romero</b>	
Objetivo general del componente	8
<b>Lección No. 1 Propiedades del romero</b>	
Objetivo de la lección No. 1	9

# MODULO DE APRENDIZAJE "EL ROMERO UN SEMILLERO DE IDEAS"

Concepto y Definiciones	10
Actividades	11
Vocabulario	11
<b>Lección No. 2 Beneficios del romero</b>	
Objetivo de la lección No. 1	13
Concepto y Definiciones	14
Actividades	15
Vocabulario	15
<b>Componente III Recolección, Utilidades y cultivo del romero</b>	
Objetivo general del componente	16
<b>Lección No. 1 Cultivo del romero</b>	
Objetivo de la lección No. 1	17
Concepto y Definiciones	18
Actividades	19
Vocabulario	19
<b>Lección No. 2 Recolección del romero</b>	
Objetivo de la lección No. 1	20
Concepto y Definiciones	21
Actividades	22
Vocabulario	22
<b>Lección No 3 Utilidades del romero</b>	

# MODULO DE APRENDIZAJE "EL ROMERO UN SEMILLERO DE IDEAS"

Objetivo de la lección No. 1	23
Concepto y Definiciones	24
Actividades	28
Vocabulario	28
Bibliografía	29



## Presentación

El presente trabajo es producto de la investigación “Uso tradicional del romero, en la aldea Xemamatzé, en el municipio de Nebaj, departamento del Quiché”, como una propuesta pedagógica para los docentes en labor, pues este módulo de aprendizaje muestra de una manera práctica, colaborativa y vivencial los beneficios, el cultivo y las propiedades del romero como medicina tradicional, aprendizaje que podrá ser transmitido a los más pequeños para mantener el equilibrio tradicional de las plantas y con ello contribuir al rescate del romero. El módulo de aprendizaje “El romero – un semillero de ideas” además de contener conceptos y definiciones muy puntuales respecto del romero también trae sus propias actividades que serán las que ayudaran al niño o niña a entender mejor el desarrollo del mismo, contiene un vocabulario para todas aquellas palabras desconocidas que se vayan encontrando en el transcurso de su ejecución.

Por lo anterior, el presente modulo está dirigido a docentes, alumnos y población en general para poner en práctica todo lo que se pueda transmitir por medio de su divulgación.

Dibujo extraído de: [www.bingstock.com](http://www.bingstock.com).

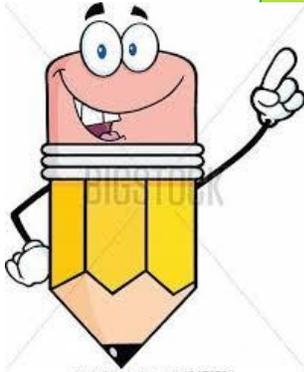


## **Instrucciones para su uso**

1. Leer detenidamente, los objetivos generales del módulo.
2. Lograr objetivos en los contenidos de cada lección.
3. Consultar el vocabulario específico de cada lección.
4. Usar la bibliografía sugerida para profundizar en los temas.

## **Recomendaciones**

Maestros y maestras: Es de suma importancia que estos contenidos sean abordados, secuencialmente obedeciendo el orden lógico de su presentación y ejecutar todas las actividades de manera vivencial, práctica, demostrativa y participativa.



www.bigstock.com · 48478564  
Dibujo extraído de: www.bingstock.com.

## OBJETIVOS GENERALES DEL MÓDULO

### Componente No. 1 **Descripción del romero**

Objetivo General.

Identificar al romero en el contexto natural como ser vivo.

### Componente No. 2 **Propiedades y beneficios del romero**

Objetivo General.

Valorar las propiedades y beneficios del romero como medicinal alternativa.

### Componente No. 3 **Recolección, utilidades y cultivo del romero**

Objetivo General.

Valorar la recolección, utilidad y cultivo del romero en la comunidad



## COMPONENTE 1 DESCRIPCIÓN DEL ROMERO

Este componente está diseñado para que sus contenidos y actividades sean desarrolladas con alumnas y alumnos de quinto y sexto primaria.



[www.bigstock.com](http://www.bigstock.com) · 48478564

### OBJETIVO GENERAL DEL COMPONENTE

Identificar al romero en el contexto natural como ser vivo.

Dibujo extraído de: [www.bingstock.com](http://www.bingstock.com).

DESCRIPCIÓN DEL ROMERO

Lección No. 1



Fotografía extraída de: Revista "Hierbas medicinales, una cultura milenaria"

**Competencia de logro.**

- a. Diferencia las características del romero con relación al aspecto medicinal.
- b. Identifica las partes del romero.
- c. Identifica las especies medicinales más conocidas en la comunidad.
- d. Identifica al romero como ser vivo.

## Concepto y definición

### Concepto: Descripción del romero

#### Definiciones.

El romero es un arbusto siempre verde, leñoso, de hasta 2 metros de altura, con hojas rígidas, lineales, lanceoladas, en forma de aguja y de aspecto coriáceas; las recubre una capa de diminutos pelos. De las axilas de las ramas superiores brotan pequeñas flores labiadas de color azul o violeta, y que pueden ser vistas casi todo el año. *(Recuperado el 07-08-2013).*

El romero en verde se reconoce por su fragancia alcanforada, que recuerda a las resinas de las coníferas. Carbonel F.<sup>8</sup> (1998) afirma que se trata de una especie espontánea en la región mediterránea, de donde procede; se puede encontrar de forma espontánea en toda la zona incluida la Península Ibérica. Aunque actualmente se cultiva en todo el mundo; es utilizada como planta ornamental en toda Europa, donde crece fácilmente en parques y jardines al abrigo del viento.



Foto: tomada en el vivero de la aldea Xemamatzé, Nebaj.



Extraído de: Dibujos infantiles.com

- a. Salir del aula para comparar la diferencia que existe entre una hierba, un arbusto y un árbol.
- b. Hacer una diferencia entre una planta común y una medicinal.
- c. Elaborar un listado de nombres de plantas medicinales existentes en la comunidad, con la ayuda de familiares, amigos o vecinos. Usando un cuadro de doble registro.

Planta Medicinal	¿Para qué sirve?

Extraído de: www.útiles escolares.com

### Vocabulario



- a. **Arbusto:** Vegetal leñoso de 5 metros de altura, sin tronco dominante, ya que se ramifica a partir de la base.
- b. **Lanceolada:** Hoja de lanza por su forma con una sección media más ancha y el ápice puntiagudo.
- c. **Coriácea:** Relativo al cuero, parecido a él.
- d. **Labiadas:** Planta de la flor que tiene el cáliz provistos de dos labios de hojas simples y opuestas, con glándulas secretoras de esencias.
- e. **Resinas:** Nombre común de los aceites naturales de origen isoprenoide cuando se oxidan en presencia del aire.

- f. **Coníferas:** Se aplica a los árboles y arbustos de fruto cónico y hojas que presenta también un contorno cónico, como el ciprés y el pino.



**COMPONENTE II**

**PROPIEDADES Y BENEFICIOS DEL ROMERO**



**Objetivo General del componente**

Valorar las propiedades y beneficios del romero como medicina alternativa.

Lección No. 1

PROPIEDADES DEL  
ROMERO



Extraída de: Revista "hierbas Medicinales, una cultura milenaria"

**Competencia de logro.**

Explica las propiedades del romero.

Identifica los beneficios que el romero brinda al organismo humano.

## Conceptos y definiciones

### Concepto: Propiedades curativas del romero

#### Definiciones.

Aseguran que los beneficios curativos del romero se conocen desde la antigüedad, de hecho, muchos medicamentos, como la aspirina, han derivado de él. Las infusiones de romero constituyen la forma alternativa de proveerle al organismo los beneficios de esta planta, el romero posee sustancias antiinflamatorias que actúa sobre la inflamación pulmonar debido a diferentes patologías.



Fotografías extraídas de: “Revista Magia Blanca, el romero y sus propiedades esotéricas”



Extraído de: Dibujos infantiles.com.

## ACTIVIDADES

**Pelota de comprensión:** Después de la lectura el docente pegará alrededor de una pelota inflable preguntas con respecto a las propiedades curativas del romero, y pedirá a los participantes que se coloquen en círculo, cuando estén ya preparados tirará la pelota al azar, el alumno que agarre la pelota deberá contestar una pregunta de las ahí colocadas, se sugiere que las preguntas sean; ¿Desde cuándo se conocen los beneficios curativos del romero?, ¿Nombre del medicamento que se deriva del romero?, ¿Estos constituyen la forma alternativa de proveerle al organismo los beneficios de 1 romero?, ¿Qué sustancias posee el romero para actuar sobre la inflamación pulmonar?.

Realizar con los niños la elaboración de una infusión de romero, se les pedirá ramitas de romero y se procederá como sigue: Se cuecen 20 hojitas o flores de romero en un litro de agua, se endulza con miel y listo para tomar.

Extraído de: [www.útiles escolares.com](http://www.útiles escolares.com).



## Vocabulario

**a. Infusión:** es una bebida obtenida de las hojas, las flores o de los frutos de diversas hierbas, que pueden ser aromáticas, y se les vierte o se les introduce en agua a punto de ebullición.

**b. Sustancias:** es toda porción de materia que comparte determinadas propiedades intensivas.

Se emplea también el término para referirse a la clase de materia de la que están formados los cuerpos.

**d. Patologías:** parte de la medicina que estudia la naturaleza de las enfermedades, especialmente los cambios estructurales y funcionales que determinan en el organismo.



## ACTIVIDADES

Extraído de: Dibujos infantiles.com.

**Espejo de mente abierta:** 1. Agrupe a sus alumnos en grupos de cuatro, cuidándose que sean lo más heterogéneo posible. 2. Pídeles que seleccionen todas las propiedades mágicas del romero y que hagan una lluvia de ideas, acerca de lo leído. Cada alumno mantiene una copia de la lluvia de ideas generadas por el grupo, en su cuaderno. 3. Explique que es un espejo de mente abierta. Modele, de ser posible, reparta papelografos y marcadores a los grupos y procedan a dibujar la figura que aparece a continuación la cual debe ser llenada por todas las ideas extractadas del grupo. Puede tener citas, frases, dibujos o símbolos. Finalmente todos los trabajos se ponen en exhibición.



## VOCABULARIO

- a. Exorcismo: conjuro contra el espíritu maligno.
- b. Dispersan: separar, esparcir o extender un conjunto o una cosa que está unida.
- c. Depresión: describe un trastorno del estado de ánimo, transitorio de una persona.
- d. Incienso: al arder desprende un humo fragante con fines religiosos, terapéuticos o estéticos.
- e. Hechizo: elemento o practica supersticiosa de los que se vale el hechicero para lograr los fines de su arte. Encanto atractivo intenso.



**BENEFICIOS DEL ROMERO**

**Lección No. 3**



Extraída de: [www. el romero como planta.com](http://www.elromero.com.planta.com)

**Competencias de logro.**

- a. Identifica los beneficios que el romero posee para el organismo humano.
- b. Interés por apropiarse de las enseñanzas del romero para ponerlo en práctica.

**Concepto: Beneficios del romero**

**Definiciones.**

- ✓ **Digestivo:** el romero estimula la función biliar debido a esto favorece la realización de los procesos digestivos. Es muy útil de consumir para el problema del estreñimiento o digestión lenta.
- ✓ **Carminativo:** el romero es una planta carminativa, esto significa que es muy efectivo para estimular la eliminación de gases acumulados en el tubo digestivo. Para estos casos se recomienda ingerirlo después de cada comida para obtener un buen resultado.
- ✓ **Emenagoga:** el romero es una planta emenagoga por lo cual es útil para reducir los dolores ocasionados por la menstruación. Ayuda a disminuir la irritabilidad, dolor de cabeza, y la hinchazón del vientre.
- ✓ **Antioxidante:** tienen la capacidad de eliminar del organismo los radicales libres. De esta forma ayuda a evitar la aparición de cáncer.
- ✓ **Bactericida:** es utilizado como complemento de antibióticos para tratar enfermedades sexuales como la gonorrea.
- ✓ **Anti – inflamatorio:** útil para reducir los ataques de asma.



Fotografías extraídas de: Botanical –online.com.



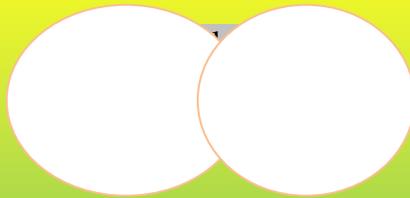
## ACTIVIDADES

Extraído de: Dibujos Infantiles.com.

**Diagrama de Venn:** en la siguiente figura pedirá a sus estudiantes que escriban en él dos puntos claves; los beneficios e importancia del romero, después de la lectura; como sigue:

Beneficios

Importancia



Extraído de: [www.utilescolares.com](http://www.utilescolares.com)

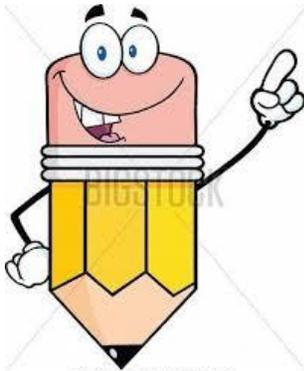


## Vocabulario

- Digestivo: qué es bueno para la digestión del estomago.
- Carminativo: sustancia o medicamento que favorece la expulsión de los gases desarrollados en el tubo digestivo.
- Emenagoga: medicamentos o remedios a base de hierbas, que pueden estimular el flujo sanguíneo en el área de la pelvis y el útero y fomentar la menstruación.
- Antioxidantes: molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras moléculas.
- Bactericida: estas sustancias son secretadas por los organismos como medios defensivos contra las bacterias



**COMPONENTE III  
RECOLECCIÓN, UTILIDADES Y CULTIVO  
DEL ROMERO**



www.bigstock.com - 48478564  
Fotografía extraída de: www.bingstock.com.

**Objetivo general del componente**  
Valorar la recolección, utilidad y cultivo del romero en la comunidad.

CULTIVO DEL ROMERO



Extraídos de: Dibujos infantiles.com



**Competencia de logro:**

Identifica las formas de cultivo del romero.

Reconoce el tipo de suelo y clima importante para su crecimiento.

Valora el cuidado de su cultivo.

## Concepto: Cultivo del romero

### Definiciones.

- ✓ Al romero le gusta vivir en el sol pero se puede regar no excesivamente, preferiblemente cuando se note que la tierra esta seca, o tiene las hojas amarillentas implica síntoma de que debemos de regarlo.
- ✓ Necesita terrenos secos y rocosos con fácil drenaje, nada de estancamiento de agua pues esto puede provocar que las raíces de la planta se pudran y ésta pueda morir.
- ✓ Algunas personas las podan y las siembran por estaca lo cual hace que esta planta se desarrolle con mayor eficiencia en los hogares, aunque en los viveros se hacen semilleros aunque es más complicado y necesita de mayor tiempo para su crecimiento. Su floración se da dos veces al año en primavera y en otoño.



Foto: tomada en el vivero de la aldea Xemamatzé, mujer arreglando las estacas de romero para ser plantadas en los tabloncillos de tierra ya preparada.



## ACTIVIDADES

Extraído de: Dibujos infantiles.com.

**Secuencia de eventos:** se les pedirá a los estudiantes que dibujen el mapa de secuencia y en cada uno de sus apartados deberán escribir lo que se les plantea según el cultivo del romero en orden secuencial según la lectura.

Primero...	→	Después...	→	Al final...
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>

Extraído de: [www.utilescolares.com](http://www.utilescolares.com)



### Vocabulario

- Excesivamente:** que es mucho, abundante, enorme
- Amarillentas:** que tiene un tono de amarillo
- Estanqueidad:** Que esta estancado, incomunicado, no tiene fuga.

Lección No. 2

RECOLECCIÓN DEL ROMERO



Extraído de: Revista "Magia Blanca"



Extraído de: Dibujos infantiles.com.

**Competencia de logro.**

- a. Reconoce la textura del romero por medio de un ejemplar de esta planta.
- b. Diferencia el color, la flor y el aroma para distinguirlo de las demás plantas.
- c. Valora la importancia de la recolección del romero en los hogares de esta comunidad.
- d. Determina algunas prácticas de conservación del romero para poder ser aplicable a alguna enfermedad sin perder sus beneficios curativos.

### **Concepto. Recolección del romero**

#### **Definición:**

Con fines medicinales se recolectan las hojas y flores. Esta acción se puede realizar en cualquier momento a lo largo del año, siempre que la planta tenga al menos dos años de edad. Las partes cortadas se dejan secar sobre canastos, a la sombra y en lugar bien ventilado, o artificialmente en secadero a una temperatura no muy elevada. Las hojas secas desprenden una fragancia penetrante, perfume alcanforado. Su sabor es amargo, regularmente el romero despide un olor agradable es por ello que muchas personas plantan este tipo de árbol u arbusto en los corredores de sus hogares para obtener ornamento y a la vez el olor que de éste emanada sirva como fragancia natural en sus jardines, huertos y sembradillos, pueden recogerse flores y ramitas. Las hojas ya sean secas o verdes no pierden sus propiedades curativas.



Foto extraída de la revista: Una cultura Milenaria.



## ACTIVIDADES

Extraído de: Dibujos infantiles.com.

**Preguntas Generadoras:** en este ejercicio se les aplicará preguntas como las que se tienen de ejemplo para corroborar la lectura en los niños.

¿Qué es lo que más se recolecta del romero?

¿Cuántos años de edad debe tener la planta de romero para que se le pueda recolectar las hojas y flores? ¿Cuál es el sabor del romero?

Extraído de: [www.utilescolares.com](http://www.utilescolares.com).



### Vocabulario

- a. Recolectar: recoger o reunir cosas dispersas, la recogida de los frutos, semillas u hortalizas de los campos en la época del año en que están maduros.
- b. Ornamento: adornar, engalanar con adornos.
- c. Fragancia: olor suave y delicioso, pertenece exclusivamente a las flores, en su sentido propio.
- d. Penetrante: que es profundo o penetra muy adentro en un cuerpo.

**UTILIDADES DEL ROMERO**

**Lección No. 3**



Extraído de: Rosemary.Can StockPhoto.com.

© Can Stock Photo - csp9463060

**Competencia de logro.**

- a. Identifica el uso actual que se hace del romero en su localidad.
- b. Compara la utilidad del romero con otras plantas medicinales.
- c. Valora la importancia que tiene el uso adecuado del romero para sanar enfermedades.

## Concepto. Utilidades del romero

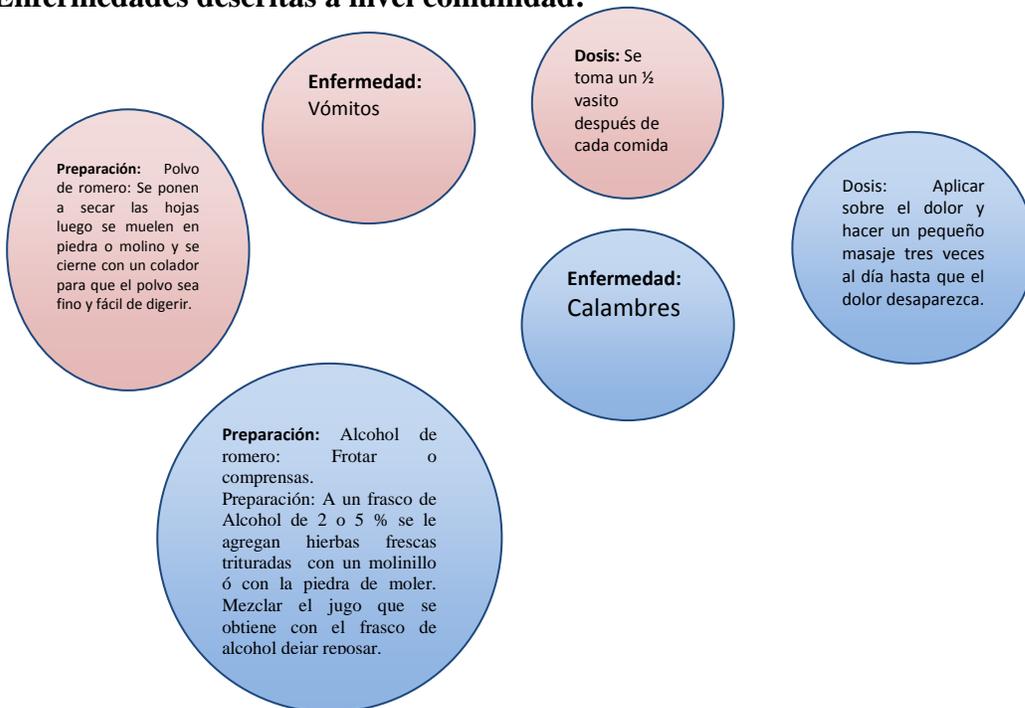
### Definiciones.

Las infusiones de romero constituyen la forma alternativa de proveerle al organismo los beneficios de esta planta. Posee sustancias antiinflamatorias que actúa sobre la inflamación pulmonar debido a diferentes patologías.

Su floración se da dos veces al año en primavera y en otoño, del romero las abejas extraen el néctar para más tarde obtener la miel de romero. Adereza los platos de carne. Por sus cualidades estéticas ha encontrado un uso extendido. Sin embargo en la medicina natural se han encontrado múltiples usos.

Entre sus usos más frecuentes en el tratamiento de enfermedades están:

## Enfermedades descritas a nivel comunidad:



# MODULO DE APRENDIZAJE "EL ROMERO UN SEMILLERO DE IDEAS"

**Preparación:** Aceite de romero: Para extraer la esencia del aceite de romero se toman suficientes flores, se echan en una bolsa y se cierra bien, una vez hecho este procedimiento se procede a llevarlo a baño María para obtener la esencia del aceite de romero, el cual se añadirá al aceite sin sabor ni olor que servirá para las fricciones.

**Enfermedad:**  
Heridas

**Dosis:** Se echan unas gotas en la herida y se aplica un trapito mojado en el mismo aceite. También es bueno para friccionar los miembros paralíticos puede hacerse por las noches.

**Enfermedad:**  
Dolor de cabeza y constipación

**Preparación:** Agregar a un litro de agua hirviendo un puñado de hojas de romero e inhalar.

**Dosis:** Una vez al día antes de irse a dormir. Por seis días seguidos. Cubrirse la cabeza con una toalla y respirar sus vapores a suficiente distancia para evitar quemarse. En el caso del dolor de cabeza tomar dos vasos al día.

**Enfermedad:**  
Fracturas

**Preparación:** Baño de Romero: Se añaden 50 g de hojas a 1 litro de agua, se calienta hasta que hierva, se deja reposar 30 minutos y se cuela. El líquido obtenido se añade al agua de la bañera.

**Dosis:** Bañarse una vez por día preferiblemente por las mañanas por seis días consecutivos. Dejando un día de por medio antes de cada baño.

**Enfermedad:**  
Dolor de estomago

**Preparación:** Té de romero: Se mezclan 1 ó 2 cucharaditas de corteza bien cortada con  $\frac{1}{4}$  de litro de agua fría; se pone al fuego y se deja llegar a ebullición lentamente, se retira rápidamente y se cuela.

**Dosis:** Beber una taza, tres veces al día, en el caso de espasmos intestinales y la tos, por siete días, y si se utiliza para el hígado una taza al día por un tiempo hasta que mejore el enfermo.

# MODULO DE APRENDIZAJE "EL ROMERO UN SEMILLERO DE IDEAS"

**Preparación:** El té hecho con flores de romero (20 flores para un litro de agua hirviendo).

**Enfermedad:**  
**Nervios**

**Dosis:** Tomar una taza en ayunas por un termino de 7 días seguidos.

**Preparación:**  
Preparación: machacando algunas ramas de romero, dejándolas en reposo en agua varios días, tomar de esta agua.

**Enfermedad:**  
**Ataques**

**Dosis:** Tomar una taza en ayunas por un termino de nueve días.

**Preparación:** Infusión: Mezclar a un vaso de agua hirviendo dos cucharaditas de romero desmenuzado tapanlo, reposar por cinco minutos y tomar.

**Enfermedad:**  
**Mareos y desmayos**

**Dosis:** Tomar tres vasos al día preferiblemente después de cada comida.

**Preparación:** Baño de Romero: Se añaden 50 g de hojas a 1 litro de agua, se calienta hasta que hierva, se deja reposar 30 minutos y se cuela. El líquido obtenido se añade al agua de la bañera.

**Enfermedad:**  
**Derrames**

**Dosis:** Bañarse una vez por día preferiblemente por las mañanas por seis días consecutivos. Dejando un día de por medio antes de cada baño.

## MODULO DE APRENDIZAJE "EL ROMERO UN SEMILLERO DE IDEAS"



Advertencia: Los baños calientes con romero deben evitarse en pacientes con: heridas abiertas, grandes lesiones en la piel, fiebre. Está contraindicado su uso en mujeres embarazadas ya que puede provocar aborto. (Información extraída en la aldea Xemamatzé con la ayuda de la curandera y comadrona: Flora Adelaida Villatoro Villatoro.<sup>9</sup> (Cuadro No. 1)

<sup>9</sup> Villatoro Villatoro, Flora Adelaida comadrona y curandera- Aldea Xemamatzé, 2014. Entrevista Oral.



## ACTIVIDADES

Extraído de: Dibujos infantiles.com

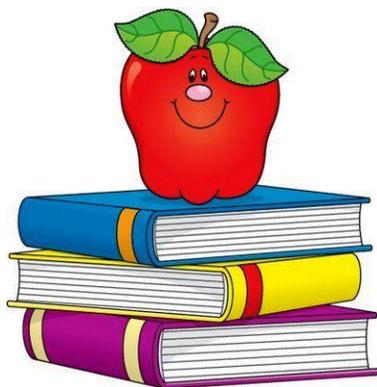
### **Construcción de recetario casero:**

Se le pedirá al estudiante que realice un recetario según lo descrito en la tabla, el que más crea que puede ser de su utilidad en la comunidad para ello utilizará hojas tamaño carta y se le proporcionará tiempo para su realización.

### **Vocabulario**

- a. Adereza: condimentar a los alimentos para darle sabor
- b. Estética: denota en general lo bello, bonito.
- c. Néctar: líquido rico en azúcar producido por las flores de las plantas.
- d. Extraer: arrancar, extirpar sacar algo que está hundido, incrustado o contenido en un lugar.
- e. Inhalar: es el proceso por el cual entra aire, específicamente el oxígeno desde un medio exterior hacia el interior de un organismo
- f. Ebullición: es el proceso físico en el que la materia pasa a estado gaseoso. Se realiza cuando la temperatura de la totalidad del líquido iguala al punto de ebullición del líquido a esa presión.
- g. Cernir: procedimiento que consiste en utilizar un colador de red fina y hacer pasar poco a poco el ingrediente a cernir o tamizar, sacudiendo ligeramente para que pase al otro lado y queden en el mismo las partículas más gruesas.
- h. Filtrar: Hacer pasar un fluido por un filtro para retener alguno de sus componentes.
- i. Machacar: deshacer, aplastar, reducir a polvo algo golpeándolo.





Extraído de: [www.utilescolares.com](http://www.utilescolares.com)

## Bibliografía

1. Aida Walqui y Viviana Galdames – Guatemala, 29 de abril de 2008. Enseñanza del Castellano como Segunda Lengua. Segunda Edición. Editorial Cholsamaj, programa PACE - GTZ.
2. Ángel Maya – 1996. La Trama de la Vida. Las bases ecológicas del pensamiento ambiental. Cuadernos Ambientales Ministerio de Educación (Serie Ecosistema y Cultura) Bogotá
3. Botanical-online.com
4. Cañigual S y Vila R, Wichtl M. Plantas Medicinales y drogas vegetales para infusión y tisanas. Milan: OMF Internacional; 1998 .
5. Carbonel F. Naturalmente Esencial. Introducción a la aromaterapia. Barcelona, Martoll; 1998.
6. Dibujos infantiles.com.
7. Diccionario Enciclopédico Mentor.
8. Flores, R. 1998. Atlas de plantas medicinales y curativas. 5 ed. Madrid, España, Cultura. 109 p.
9. Módulo de Educación Forestal, Proyecto cívico educativo, INAB, diciembre 1995.
10. Muñoz, LF. 1987. Plantas medicinales y aromáticas. Madrid, España, Mundi Prensa. 363 p.
11. Revista "Hierbas Medicinales, una cultura milenaria". 2001.

## MODULO DE APRENDIZAJE "EL ROMERO UN SEMILLERO DE IDEAS"

12. Revista “Magia Blanca, El romero y sus propiedades esotéricas y la salud” 2000.
13. Villatoro Villatoro, Flora Adelaida comadrona y curandera- Aldea Xemamatzé, 2014.  
Entrevista Oral.
14. [www.utilescolares.com](http://www.utilescolares.com).

# MODULO DE APRENDIZAJE "EL ROMERO UN SEMILLERO DE IDEAS"

## FOTOGRAFÍAS DE ROMERO



Ejemplar de romero Jardín de la Parroquia de Santa María Nebaj

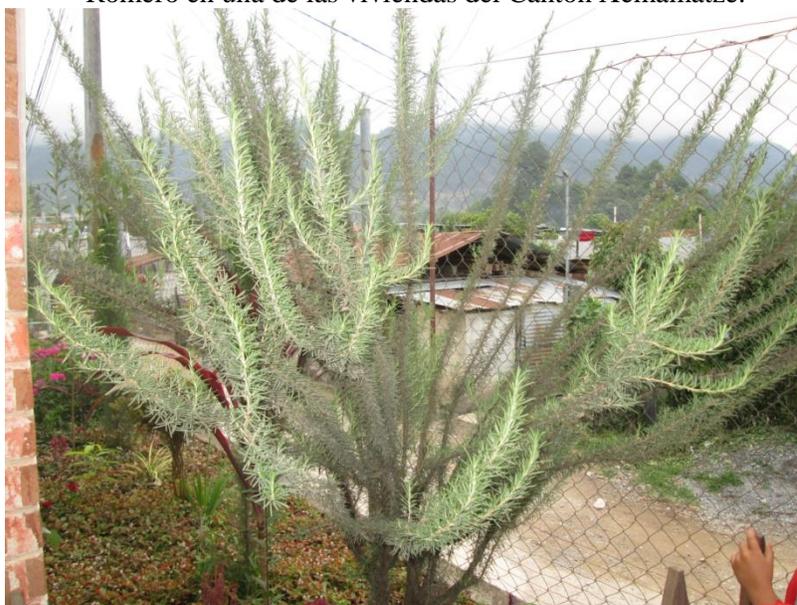


Ejemplar de romero Hotel Santa María, cantón Batzacá.

## MODULO DE APRENDIZAJE "EL ROMERO UN SEMILLERO DE IDEAS"



Romero en una de las viviendas del Cantón Xemamatzé.



Vvienda del cantón Simocol, arbusto de romero.

## MODULO DE APRENDIZAJE "EL ROMERO UN SEMILLERO DE IDEAS"



Planta de romero floreciendo.



Romero en el huerto medicinal del Hospital Distrital de Nebaj.

## INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

### ENCUESTA SOBRE EL USO TRADICIONAL DEL ROMERO

Como estudiante de la carrera de Licenciatura de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizo una investigación sobre el “Uso Tradicional del romero conocido por la población de la comunidad de la Aldea Xemamatzé, del municipio de Nebaj, Quiché.” respetuosamente solicito responder a las siguientes preguntas o bien marcar con una X su respuesta dentro de los paréntesis.

1. ¿Se consiguen plantas medicinales en esta comunidad?

- ( ) Siempre
- ( ) A veces
- ( ) Casi nunca
- ( ) Algunas

2. ¿En esta comunidad se hace uso del romero como remedio casero?

- ( ) Lo desconozco
- ( ) Pocas veces
- ( ) Con frecuencia
- ( ) Siempre

3. ¿Sabe usted si el romero cumple una función curativa en el organismo humano como lo hace una pastilla u otras plantas medicinales?

- ( ) Lo desconozco
- ( ) Un poco
- ( ) Bastante
- ( ) En algunos casos

4. Tiene conocimiento si el romero al usarlo como medicamento favorecen la economía de su hogar?

- ( ) Si
- ( ) Un poco
- ( ) Bastante
- ( ) En algunos casos

5. El romero mal preparado como medicamento puede ser peligroso para el organismo humano?

- Probablemente
- Un poco
- Bastante

6. ¿Después de hacer uso de alguna planta medicinal es prudente hacer uso de algunos fármacos?

- Definitivamente sí
- Indeciso
- Definitivamente no

7. ¿Para que existan más plantas medicinales en esta comunidad se deben sembrar ejemplares en los huertos o jardines?

- Definitivamente sí
- Indeciso
- Definitivamente no

8. ¿Cree que es importante la obtención de plantas medicinales nuevas en esta comunidad?

- Definitivamente sí
- Indeciso
- Definitivamente no

9. ¿Los cultivos agrícolas son la causa de que ya no existan especies de plantas medicinales en esta comunidad?

- Definitivamente sí
- Indeciso
- Definitivamente no

10. ¿Cree usted que en un futuro promoviendo la producción del romero, ésta pueda transmitirse de generación en generación?

- Definitivamente sí
- Indeciso
- Definitivamente no

11. ¿Existen en esta comunidad personas que se dediquen a curar con plantas medicinales?

- Ninguna
- Algunas
- Desconozco
- Muchas

12. ¿Cuándo necesita hacer uso de alguna planta medicinal la encuentra en su comunidad?

- Nunca
- Pocas veces
- Con frecuencia
- Siempre

13. ¿Se realiza la recolección de plantas medicinales en su hogar?

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

14. ¿Regularmente, cuando una persona se enferma son los remedios caseros los primeros a los que acude?

- Siempre
- Casi siempre
- Nunca

15. ¿Cree usted que es bueno mantener la tradición del uso de las plantas medicinales en nuestros hogares especialmente la del romero?

- Definitivamente sí
- Indeciso
- Definitivamente no

## Guía para Entrevista

Para esta entrevista, se parte de la idea de que todos los integrantes tienen algún nivel de conocimientos acerca de las cualidades de las plantas medicinales y en especial del romero como lo son los COCODES, ancianos, comadronas, curanderos, vecinos del cantón, catedráticos y director de la escuela de la comunidad de la Aldea Xemamatzé, que van a participar.

¿En su familia utilizan el romero para aliviar molestias o tratar enfermedades?

Si:  ¿para que enfermedades? No:  ¿por qué?

---

---

---

¿Desde cuándo tiene conocimiento de que el romero es una planta medicinal?

---

---

---

¿Dónde aprendió lo que sabe sobre el romero?

---

---

---

¿Dónde obtiene el romero y quién le dice cómo usarlo?

---

---

---

¿Usted le enseña a sus familiares lo que conoce del romero?  
Si  a quienes principalmente No  por qué

---

---

---

¿Además de usarlo para atender algunas enfermedades, lo utiliza con algún otro fin?

Si  ¿para qué? No  ¿por qué?

---

---

---

¿Cuándo tiene algún malestar o enfermedad, cuál es la primera forma de aliviarlo?

---

---

---

¿Esta forma de atender las enfermedades, es la misma que cuando usted era niño o ha cambiado en algo ahora que hay más medicamentos a su alcance?

---

---

---

¿Alguna vez ha consumido plantas medicinales y medicamentos al mismo tiempo?

Si  No  ¿por qué?

---

---

---

—

## GLOSARIO CIENTIFICO

**Adhiere:** de adherir, que se introduce. Pegar una cosa a otra o con otra

**Afecciones:** Impresión que hace una cosa en otra, causándole alteración.

**Alopecia:** Caída o pérdida del pelo.

**Amebiasis:** Disentería provocada por amebas.

**Aromático:** Perfume u olor muy agradable.

**Asexual:** Sin sexo, Ambiguo, en Biología dicese de la reproducción que se verifica sin intervención de los dos sexos.

**Bayas:** Frutos carnosos y jugosos.

**Binomial:** Relativo al binomio, dicese de una distribución de probabilidad que se obtiene al considerar el número de veces que ocurrirá un suceso al repetir una experiencia.

**Calvicie:** Falta de pelo en la cabeza.

**Cardiotónico:** Sustancia o fármaco que combata la insuficiencia cardiaca.

**Carminativo:** Sustancia o medicamento que favorece la expulsión de los gases desarrollados en el tubo digestivo.

**Clorofila:** Pigmento verde de los vegetales que desempeña un papel fundamental en la fotosíntesis. Posee ligeras propiedades desodorantes.

**Cloroplasto:** Plastidio fosintético que contiene clorofila y otros pigmentos fotosintéticos. Se encuentra en todas las células vegetales fotosintéticas. Tienen un sistema de membranas, substancia tipo gel que rodea al cloroplasto.

**Colagogo:** Sustancia que provoca la evacuación de la bilis.

**Coníferas:** Se aplica a los arboles y arbustos dicotiledóneos de fruto cónico y hojas que presentan también un contorno, cónico, como el ciprés y el pino.

**Constipación:** Cerrar los poros impidiendo la transpiración. Acatarrarse.

**Coriáceas:** Relativo al cuero, parecido a él.

**Cuenca:** Escudilla de madera, cavidad donde se halla cada uno de los ojos. Territorio donde todas las aguas afluyen a un mismo mar, rio, laguna, etc. Territorio rodeado de alturas, Territorio donde se extienden

**Culinario:** Perteneciente a la cocina, arte de guisar.

**Dermatosis:** Enfermedad de la piel, que se manifiesta por costras, manchas, etc.

**Disecar:** Dividir en partes un vegetal o el cadáver de un animal, para estudiar su estructura y alteraciones orgánicas. Someter a las plantas o animales a una preparación especial para que conserven la forma de cuando estaban vivos. Preparar una planta para que se conserve después de seca.

**Diurético:** Cantidad de la secreción urinaria.

**Enebro:** Arbusto Cupresáceo de flores escamosas, de color pardo rojizo, y fruto en bayas esféricas de color negro azulado. La madera es rojiza fuerte y olorosa.

**Epiléptico:** Persona que sufre epilepsia que es una enfermedad general, caracterizada por accesos, pérdida brusca del conocimiento y convulsiones.

**Esotéricas:** oculto o reservado.

**Especímenes:** Muestra modelo que posee las características de su especie muy bien definidas.

**Estreñimiento:** Retrasar el curso del contenido intestinal y dificultar su evacuación.

**Exorcismo:** Conjuro contra el espíritu maligno.

**Farmacéutica:** Perteneciente a la farmacia, quien ha estudiado farmacia.

**Fotosintético:** Proceso mediante el cual las plantas verdes sintetizan sustancias complejas, ricas en energía, a partir de dióxido de carbono, agua y pequeñas cantidades de minerales, aprovechando la energía de la luz solar, absorbida por la clorofila.

**Gastroenteritis:** inflamación de la mucosa gástrica y del intestino delgado.

**Hábitat:** Sitio habitado por una raza, un animal una planta en el estado de naturaleza. Conjunto de factores ambientales en los que vive, de un modo natural, una determinada especie animal o vegetal.

**Hechizos:** Elemento o practica supersticiosa de los que se vale el hechicero para lograr los fines de su arte. Encanto atractivo intenso.

**Herbolarios:** El que sin principios científicos se dedica a recoger hierbas y plantas medicinales para venderlas. Tienda donde se venden plantas medicinales.

**Herborizar:** Recoger plantas para estudiarlas o coleccionarlas.

**Hermafrodita:** Que tiene en si los dos sexos.

**Hipertensión:** Aumento del tono o tensión en general. Especialmente la hipertensión arterial.

**Hipotensor:** Tensión muy baja de la sangre en el aparato circulatorio.

**Intangible:** Que no se puede cambiar

**Labiadas:** Planta de la flor que tiene el cáliz o la corola provistos de dos labios, plantas dicotiledóneas, herbáceas, o arbustivas, de hojas simples y opuestas, con glándulas secretoras de esencias y flores con corola labiada.

**Mediterránea:** De lo que esta rodeado de tierra. Relativo al mar mediterráneo o a los territorios que baña.

**Ornamental:** Adornar, engalanar con adornos.

**Patología:** Parte de la medicina que estudia la naturaleza de las enfermedades, especialmente los cambios estructurales y funcionales que determinan en el organismo.

**Polinizar:** Proceso de unión del grano de polen con el ovulo en el interior del gineceo de la flor, previo a la verdadera fecundación. Pueden ser anemógama, hidrógama, o entomógama, según que los granos de polen sean transportados por el aire, agua o insectos, respectivamente.

**Prensar:** Apretar algo por cualquier procedimiento.

**Resinas:** Nombre común de los aceites naturales de origen isoprenoide cuando se oxidan en presencia del aire. Se pueden obtener por incisión en el tallo de diversas plantas que poseen vasos resiníferos especiales; pero también pueden ser de origen mineral o animal.

**Tetraquenios:** Fruto formado por cuatro aquenios que se originan a partir de un ovario dicarpelar.

**Tónico:** Bebida gaseosa refrescante, elaborada con extractos de frutas amargas.