

Datos generales

Título: **LA SALUD EN TUS MANOS. EXPERIENCIA DE TALLER DE PLANTAS PARA LA SALUD EN EL CENTRO DE SALUD 9 DE NOVIEMBRE.**

Autoras: BALCARCE, Marialis (DNI 31709028, médica pediatra), BITTI, Agostina (DNI 35096484, médica general), DIRIBARNE, Flavia Magalí (DNI 35412801, trabajadora social), MANTIÑÁN, Carla Soledad (DNI 36327429, psicopedagoga).

Lugar de realización: Centro de salud 9 de noviembre. Leopoldo Marechal 1712, CP: 8000, Bahía Blanca. Tel 2914324146. Mail: agosbitti@gmail.com

Fecha de realización: 2022 - 2023. Inédito

Tipo de trabajo y categoría temática: Relato de experiencia - Educación para la salud

Acerca de las/os autoras/es

El equipo que realiza este relato lo conformamos una pediatra, una médica general, una trabajadora social y una psicopedagoga del centro de salud 9 de noviembre que comenzamos a trabajar juntas desde agosto de 2022.

Título: LA SALUD EN TUS MANOS. EXPERIENCIA DE TALLER DE PLANTAS PARA LA SALUD EN EL CENTRO DE SALUD 9 DE NOVIEMBRE.
Autoras: BALCARCE, Marialis, BITTI, Agostina, DIRIBARNE, Flavia M., MANTIÑÁN, Carla S.
Lugar: Centro de salud 9 de noviembre. Leopoldo Marechal 1712, CP: 8000, Bahía Blanca. Tel 2914324146. Mail: agosbitti@gmail.com
Tipo de investigación: Relato de experiencia. Categoría: Educación para la salud. Inédito: si
Momento descriptivo: La experiencia relatada tiene lugar en el centro de salud 9 de noviembre. A partir de una jornada de siembra de plantas aromáticas en el centro de salud, y reconociendo el interés de la comunidad se planifica un espacio de taller de plantas para la salud. Partiendo de un concepto de salud amplio e integral, desde una mirada de derechos y considerando a las personas como protagonistas de sus procesos de salud/enfermedad/atención/cuidado es que se propone. En 2022 se realizaron 5 encuentros mensuales, con una participación esporádica de las personas. En 2023 se propone un taller cada 15 días, y se invita de forma individual en las consultas de trabajo social y medicina general. Este año aumentó la participación, se consolidó el grupo y se compartió el taller en otros centros de salud, siendo los/as participantes quienes lo llevaron adelante. Momento explicativo: se logró sostener la propuesta en el tiempo, se atravesaron dificultades para organizar la demanda asistencial. Como profesionales afianzamos el vínculo con las personas y el taller se convirtió en un espacio de cuidado. Síntesis: El taller se transformó en un espacio de aprendizaje, fortalecimiento y red de sostén y cuidado. Consideramos importante que forme parte de las propuestas en el primer nivel de atención. Nos proponemos sostenerlo y renovarlo a partir del intercambio permanente con la comunidad.
Palabras clave: plantas medicinales, atención primaria de la salud, participación de la comunidad.

Momento descriptivo

La experiencia que relatamos tiene lugar en el centro de salud de 9 de noviembre. Pertenecer al área programática V dependiente de la Secretaría de Salud de Bahía Blanca. La ciudad está ubicada al sur de la provincia de Buenos Aires, con una población estimada de 500000 personas. Los centros de salud son de dependencia municipal y se cuenta también, desde el sistema público, con un Hospital Municipal y un Hospital Interzonal que depende de la provincia. En nuestro establecimiento de salud se atienden personas que viven en los barrios 9 de noviembre, Stella Maris, B° Don Bosco, Sánchez Elía, Villa Amaducci, B° Cabré Moré y alrededores.

El equipo de salud está formado por médicas/os de distintas especialidades (medicina general, pediatría, ginecología y clínica), enfermeras, trabajadora social, psicólogas, administrativas, odontólogo/a, nutricionista y psicopedagoga. Además, la Secretaría de salud cuenta con un equipo de Promoción de la salud que trabaja para todos los centros de salud y unidades sanitarias. Uno de sus ejes de trabajo es el de las huertas comunitarias y entre las propuestas que fomentan está la creación de cajones de cultivo en cada espacio de salud.

En junio de 2022 se planifica junto con el equipo mencionado la primera jornada de siembra de plantas aromáticas en cajón. En ese momento se invita a vecinas/os de los barrios alrededores a participar y se comienza a indagar sobre el uso que se hacía de estas plantas en la comunidad. A partir del interés que se percibe en ese primer encuentro se planifica el primer espacio de taller que en 2022 se propone de manera mensual.

El objetivo principal de la experiencia que se relata fue el de generar un espacio de intercambio de saberes y haceres en temáticas relacionadas con el uso de plantas para la salud. Otros objetivos que orientaron la planificación fueron los de fortalecer el trabajo en promoción y prevención desde el equipo de salud, generar lugar de encuentro, reflexión, intercambio y capacitación y promover la pertenencia de las personas de la comunidad a ese grupo.

Los primeros encuentros se pensaron de forma mensual. Como equipo referente de este taller, la trabajadora social y médica general del centro de salud propusimos las temáticas en base a los conocimientos que teníamos e íbamos profundizando.

- Agosto: generalidades acerca del uso de plantas, cosecha, secado, guardado. Preparación de infusión como primera propuesta de vínculo con las plantas.
- Septiembre: preparación de aceites macerados, propiedades de lavanda y tomillo.

- Octubre: salida de reconocimiento de plantas de la manzana del centro de salud. Propiedades de la manzanilla, diente de león y cerraja.
- Noviembre: preparación de repelentes naturales.
- Diciembre: preparación de ramilletes para sahumar.

Para el año 2023 la propuesta fue de un taller quincenal y las temáticas se planificaron desde el equipo de salud y con las sugerencias e intereses de las/os participantes.

- Taller 1: Generalidades del uso de plantas, juego para identificar foto, nombre popular, nombre científico y propiedades de las plantas trabajadas el año anterior.
- Taller 2: Preparación de aceites macerados: lavanda y romero / rosa y caléndula. Aplicación de los aceites en una sesión de automasaje (técnica ayurvédica).
- Taller 3: Preparación de ungüentos: tomillo, menta, eucalipto y romero. Plantas para acompañar síntomas respiratorios (paños, vapores, jarabes).
- Taller 4: Armado de herbario. Elección de una planta del cajón, recolección, observación y dibujo libre de la misma con diferentes materiales artísticos. Identificación y búsqueda de usos y propiedades de la planta elegida.
- Taller 5: Plantas para reemplazo de yerba mate, sugerencias de acuerdo al estado físico, mental y emocional percibido.
- Taller 6: Preparación de ramilletes para sahumar. Ejercicios de respiración consciente.
- Taller 7: Preparación de jugo depurativo. Evaluación de mitad de año y propuestas para los próximos encuentros.

Para el desarrollo de esta experiencia entendemos a la salud desde una mirada integral, que comprende no sólo nuestra salud física sino también el aspecto emocional, psíquico y social. Ya en 1946, la OMS la definía como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Si bien consideramos que la salud es un proceso dinámico más que un estado, la integralidad ya estaba planteada en esta definición. También la salud puede pensarse como el grado en que una persona o grupo es capaz, por un lado, de llevar a cabo sus aspiraciones y de satisfacer sus necesidades y, por el otro, de enfrentarse con el ambiente (OMS, 1985). En este sentido Floreal Ferrara (1975), aporta que “la salud corresponde al estado de optimismo, vitalidad, que surge de la actuación del hombre frente a sus conflictos y a la solución de los mismos” y desde este lugar, que no desconoce el proceso e historia de cada persona es que propusimos este espacio de taller.

Con respecto a las plantas consideradas medicinales, existen documentos de hace miles de años con información acerca de sus usos para tratar diversas enfermedades, basados principalmente en la observación de la planta y la intuición. (Fassanella, F.) “La medicina con plantas es la más vieja de todas. Si trazamos una línea en el tiempo de la especie humana, veremos que hemos vivido durante más tiempo cuidándonos con plantas que con medicinas sistematizadas en laboratorios” (Menoni, 2022). Con el mundo greco-romano comienza su estudio científico y en el siglo XVI se comenzaron a confeccionar productos químicos a partir de las plantas. Se identificaron y se identifican hasta la actualidad principios activos de las plantas con diversos efectos sobre las personas. Además la planta es un ser vivo y como tal, tiene energía sutil, que ayuda a equilibrar física y emocionalmente los malestares que se presenten. Por su lado, la OMS (2013) reconoce a los productos herbarios como parte de las medicinas tradicionales y complementarias y plantea que “la medicina tradicional de calidad, seguridad y eficacia comprobadas contribuye a asegurar el acceso de todas las personas a la atención de salud”.

Con respecto a la ejecución de los talleres, tanto en 2022 como en 2023 se llevaron a cabo en el centro de salud. Se utilizaba generalmente la sala de espera o alguno de los consultorios más amplios. Se realizaron los días miércoles a media mañana y duraban aproximadamente una hora. Se disponían todos los materiales que se iban a utilizar en la actividad y se proponía la participación de los/as vecinos/as en la producción de los preparados. Al finalizar se entregaba un apunte con lo trabajado y se repartía la producción del día para el uso en sus familias y entornos inmediatos.

Como mencionamos, el primer año realizamos 5 talleres mensuales. Se invitó y participaron del taller un grupo de mujeres que acudían a la escuela primaria de adultos en el Centro Social y Comunitario Vicentino (muy cercano al centro de salud) y eventualmente se sumaban personas interesadas del barrio. Participaron de los espacios aproximadamente diez personas, que iban cambiando mes a mes. No había un grupo fijo establecido.

En 2023 la invitación se individualizó a partir de las consultas de trabajo social y medicina general. Se convocaba especialmente a las personas que se mostraban interesadas en la temática al consultarles y a aquellas en las que se percibía que un espacio grupal de encuentro podría ser beneficioso en su proceso de salud/enfermedad/cuidado. El taller se propuso con una periodicidad menor y eso hizo que se sostuviera la participación en el tiempo y las personas comenzaran a conocerse e identificarse con el espacio de taller y entre ellas. Han

participado más de 20 personas en total durante estos meses y se pudo sostener la planificación realizada.

A partir de la demanda de una mayor comunicación se creó un grupo de whatsapp entre las/os participantes, que se ha mantenido activo desde ese momento, siendo otro espacio de encuentro y compartir.

En la segunda mitad de 2023, con la intención de ampliar la propuesta ,se decide ofrecer la modalidad del taller en otros espacios. De acuerdo a las posibilidades de gestión, se organizó en primer lugar realizarlos en otros espacios dependientes de la Secretaría de salud. El primer taller se llevó adelante en Gral. D. Cerri en agosto y el segundo en la localidad del Ing. White en septiembre. Para llevar adelante estos encuentros, el grupo participante adoptó un rol protagonista en la decisión de los preparados a compartir, el orden en que se iban a realizar las actividades, la presentación, recursos a utilizar y la división de tareas el día del taller. Contamos en ambas oportunidades con la colaboración del equipo de salud de cada lugar en la convocatoria y gestión de los espacios. Fueron talleres con gran participación, aproximadamente de 30 personas cada uno. Se realizaron infusiones, ungüentos y aceites y en cada uno se compartió un presente elaborado por los/as participantes de 9 de noviembre con la invitación posterior a replicar la propuesta en esos lugares.

La evaluación general de este proyecto para quienes estamos como referentes es sumamente positiva. Se ha podido sostener en más de un año y aumentando la frecuencia de los encuentros. Notamos que esa periodicidad mejoró la participación y consolidación del grupo y se fueron generando nuevas redes de comunicación. Ha sido muy importante para quienes participamos además, poder replicar la propuesta en otros espacios y ver la aceptación y devoluciones que nos hacían. A nivel más amplio destacamos como positivo la gestión de recursos para este proyecto. No sólo pudo hacerse uso del colectivo del que se dispone en la Secretaría de salud para los traslados a otros centros de salud, sino que se ha conseguido la compra de algunos materiales que son de utilidad para realizar los preparados (ollas, aceites, miel) y con los que no se contaba previamente en la Unidad de Promoción. Por otro lado, y en relación a los preparados que compartíamos, notamos, a partir de la devolución de las/os participantes, que les eran de utilidad en su cotidiano y que en varias situaciones los usaron en sus familias.

Al consultarles en un encuentro de evaluación a las y los participantes acerca del significado y las palabras que relacionan al taller de plantas compartieron lo siguiente:

“El taller me parece más que importante. Las plantas siempre me gustaron, pero mi principal objetivo fue salir de mi casa, ya que por problemas personales no socializaba”. “Disfruto de aprender cosas útiles como aceites o ungüentos”. “Lo que más me llevo es poder hablar sin vergüenza ni miedo, reirme, tener un lugar donde ser yo misma”. (ZV, 53 años)

“Agradezco el tiempo y dedicación para recuperar la medicina de las plantas, me gusta la pasión que le ponen”. (CB, 62 años)

“Me gusta aprender sobre los beneficios de las plantas, además es como un espacio terapéutico para conectar conmigo misma” (AM, 49 años)

“Me gusta la apertura del grupo para integrar a gente nueva”. “Espero siempre este día porque es ‘mi cable a tierra’, me sirve como terapia” “Ya somos como una familia unida por las plantas”. “Disfruto de aprender”. (HG, 58 años)

“Me gusta el espacio, me abre la mente”. “Aprendí de plantas que sirven para nuestro cuerpo y que antes las consideraba un pasto”. “Me gusta compartir con el grupo, conocer sus experiencias, se armó un lindo equipo, tenemos distintas edades y de todo se aprende” “Está bueno también compartir el conocimiento por fuera del grupo, nos hace crecer”. (CC, 38 años)

“Yo me incorporé este año, es una nueva experiencia. Sabía poco de plantas, no el conocimiento que tengo ahora sobre las propiedades y las formas de preparar”. “Además el aporte psicológico que hace compartir con el grupo” “Me gusta lo de viajar para interactuar e intercambiar con otros” (AC, 47 años)

Momento explicativo

Como referentes del proyecto creemos que en este primer año de experiencia hemos podido cumplir con los objetivos propuestos. La planificación de actividades ha sido flexible y se adaptó a los intereses y pedidos de quienes participaban y a los recursos materiales con los que se contaba. Recordar la invitación antes de cada encuentro, de acuerdo a las devoluciones de las personas cuando acudían, facilitaba la participación, que se sostuvo en el tiempo en estos últimos meses.

Con respecto a nuestro rol en el equipo de salud y en el taller, observamos cómo este espacio permite fortalecer el vínculo con usuarios y usuarias de los servicios del centro de salud y para alguno/as de ellos/as este espacio fue el comienzo de un camino de cuidado de sí mismo/a. En algunos casos el taller acompañó el proceso hasta generar la demanda por un turno médico individual. También la participación facilitaba el acompañamiento de algunas situaciones

desde trabajo social. Y se dio el camino inverso, en el que a partir de asistir a un turno el día de taller, las personas se sumaban por curiosidad y comenzaban a participar. Por otro lado, el compartir herramientas de cuidado contrahegemónicas en los espacios de salud, fue animando a las y los participantes a que compartieran sin miedo a ser juzgadas/os, sus propias formas de cuidado, recetas, preparaciones.

Destacamos como positivo que algunas actividades del taller también convocaron al resto del equipo de salud a participar de diversas maneras (compartiendo la realización de algún preparado, aportando materia prima para alguna actividad). La presentación del proyecto en la Unidad de promoción, además, implicó compra de algunos materiales que no sólo están disponibles para nuestro uso, sino también en otros centros de salud.

Una cuestión a tener en cuenta y que nos ha implicado hacer opción realmente por el espacio fue la organización de la demanda para medicina general y trabajo social. No siempre fue sencillo “frenar” una hora y media la atención para poder dedicarle al taller. Siempre que se pudo, sostuvimos una semana de taller y la semana siguiente de planificación, sin embargo, el espacio de planificación era el más interrumpido por compañeros/as de trabajo con alguna demanda a resolver en el momento, sin considerar ese tiempo como de trabajo.

La propuesta de compartir el taller en otro espacio por fuera del centro de salud y que fueran las y los participantes quienes llevaran adelante la actividad fortaleció al grupo y afianzó lo trabajado durante los meses previos. Implicó ponerse de acuerdo, aceptar las habilidades y las inseguridades de cada una/o para que todas/os tuvieran una forma de participación con la cual se sintieran bien. Animó a proyectar nuevas intervenciones y actividades.

Consideramos que este taller aporta al trabajo en promoción de salud, fortalece y brinda herramientas concretas de autocuidado, promueve la participación comunitaria y le da a quienes participan un lugar protagónico.

Síntesis: conclusiones y propuestas

Menéndez (2003) define la autoatención como

las representaciones y prácticas que la población utiliza a nivel de sujeto y grupo social para diagnosticar, explicar, atender, controlar, aliviar, aguantar, curar, solucionar o prevenir los procesos que afectan su salud en términos reales o imaginarios, sin la intervención central, directa e intencional de curadores profesionales (Menéndez, 2003, p. 198).

Consideramos que esta propuesta de taller nos encontró con las prácticas de autoatención de las personas que se atienden en el centro de salud y nos reencontró con las propias, haciendo del compartir de cada encuentro un real espacio de “enseñaje” (enseñanza - aprendizaje).

Nos parece importante mencionar que para animarnos a iniciar este proyecto que en los centros de salud era novedoso, la experiencia de otros/as referentes de la Medicina General y comunitaria nos dieron el impulso para comenzar, sostenerlo y multiplicarlo en otros espacios. El material escrito de la Dra. Marcela Bobatto (2017) y las experiencias que fuimos conociendo de otros/as compañeros/as, nos acompañaron a lo largo de este tiempo y nos permitieron seguir investigando y profundizando en las plantas para la salud y las múltiples formas de vincularnos con ellas.

Destacamos, retomando las palabras de los/as participantes, que el taller no sólo consistió en aprender sobre plantas, sino que se convirtió en una red de sostén, de cuidado, a través de los lazos que se fueron construyendo. *“Somos una familia” “Se armó un lindo equipo” “Me gusta la apertura del grupo para integrar a gente nueva”*. Y creemos que esta red en sí misma, terapéutica, preventiva y promotora de salud.

Queremos seguir afianzando el espacio, profundizar sobre las plantas para la salud, participar de espacios más amplios que trabajen la temática y ser promotores de esta experiencia en otros sectores de la ciudad.

Referencias bibliográficas

- Organización Mundial de la Salud (1946). Preámbulo de la constitución de la Organización Mundial de la Salud. Official Records of the World Health Organization Nº 2, p. 100.
- Organización Mundial de la Salud (1985). Oficina Regional de la OMS para Europa.
- Floreal, F. (1975) En torno al concepto de salud. Revista de Salud Pública; 8: págs. 115-120.
- Fasanella, F. Herbolario. Botiquín Natural. Ebook gratuito disponible en: <https://florecermedicinanatural.wisboo.com/downloadables/botiquin-herbal>
- Menoni, MP. (2022) Yuyos curativos: la medicina rebelde. 1era edición. Ediciones Camino Libre. Concordia, Argentina.
- Organización Mundial de la salud (2013) Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. ISBN 9789243506098. Disponible en https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf?sequence=1

XXXVIII Congreso de Medicina General, Equipos de Salud y Encuentros con la Comunidad

9 al 12 de Noviembre, NEUQUÉN, 2023.

- Menéndez, E. (2003) Modelos de atención de los padecimientos: de exclusiones teóricas y articulaciones prácticas. *Ciência & Saúde Coletiva* 8 (1): pp. 185 - 207.
- Bobatto, M. (2017) Plantas para la salud. Cartillas 1 a 7. Eldorado, Misiones.

Anexo 1: Resumen de apunte para participantes

Iniciarse en el mundo de las plantas puede ser un poco abrumador y no es sencillo decidir por cuál empezar. La sugerencia es dar los primeros pasos conociendo las plantas que crecen a nuestro alrededor, las que ya conocemos o aparecen solas en nuestro patio o nuestro barrio. Es importante elegir aquellas fáciles de conseguir y cultivar, para tenerlas cerca, vivas y poder encontrarnos con ellas de verdad.

Recolección: Debemos saber la finalidad del uso de la hierba que deseamos recolectar, no hacerlo porque sí. Debe haber un propósito. Cuando sea posible, recoger hojas, semillas, y flores en lugar de cortezas y raíces cuyas pérdidas destruirán toda la planta.

Momentos para Recolectar:

Flores: al comienzo de la floración

Hojas: antes y durante la floración.

Frutos: cuando están maduros.

Raíces: principios de primavera o en otoño

Secado: Las hierbas no se lavan para disecarlas: se cortan en pedacitos y se extienden lo más posible sobre tela o papel y se dejan secar a la sombra. También se puede armar un ramillete con las hierbas y colgarlas en un espacio ventilado y en sombra.

Guardado: En bolsas de papel, en un espacio oscuro y limpio. También se pueden guardar en frascos de vidrio.

Preparaciones - INFUSIÓN

La infusión se usa para extraer con el agua los componentes de las partes delicadas de las plantas, hojas y flores principalmente. Se colocan en una tetera las plantas frescas o secas (la medida promedio es de 10 gr. por litro para planta seca y 20 gr. para planta fresca - o 1 cucharadita por taza seca/ 2 cditas por taza si es fresca). Se cubren con agua caliente, entre 70 y 90 grados, dependiendo del nivel de fragilidad del material vegetal. Se deja reposar tapado durante unos 8/10 minutos aproximadamente, se cuela y se toma.

Preparaciones - DECOCCIÓN

Para frutos, semillas y raíces, se recomienda hacer decocción (este proceso es más fuerte que la infusión por eso se realiza con las partes más duras de las plantas). Se coloca la hierba en un recipiente que pueda ir al fuego directo, se le agrega agua fría (sin calentar), se coloca al fuego y cuando rompe el hervor, se apaga el fuego. Tapar el recipiente y esperar 15-20 minutos. Luego colar y consumir.

Preparaciones - ACEITE MACERADO/OLEATO

Ingredientes: Aceite vegetal // Hierba seca // Frasco de vidrio transparente // Tela porosa

Elaboración: Se coloca aproximadamente 100 gramos de hierba seca por litro de aceite. También se puede simplemente colocar en un frasco un poco más de la mitad de hierba y luego llenarlo de aceite vegetal. Luego hay que dejar el frasco al sol con una tela que permita respirar (las telas que se utilizan para hacer germinados, o simplemente la media cancan). La idea de esta protección es que no ingrese ningún elemento extraño pero a la vez el aceite pueda respirar. Se deja al sol macerando por 21 días (o 14). Luego se cuela, obteniendo el aceite vegetal con los principios activos liposolubles de la planta. También puede hacerse de forma más rápida poniendo la preparación a baño maría sin dejar que el aceite haga burbujas, se deja 10-15 min al fuego, luego puede dejarse 10 - 15 minutos macerando y luego se cuela. El preparado dura un año.

Preparaciones - UNGÜENTO MEDICINAL

Ingredientes: aceite vegetal macerado / cera de abeja (10% del total) / aceites esenciales.

Calentamos el aceite con la cera a baño maría revolviendo con cuchara de madera. Según la consistencia final que buscamos agregaremos más o menos cera, generalmente se usa un 10% de la preparación. Una vez que la cera se disolvió se aparta del fuego, se deja entibiar y se agregan los aceites esenciales (opcional - a razón de 30 gotas cada 100 ml.) Luego se envasa.

Duración del preparado: 2 años.

Preparaciones - REPELENTE NATURAL

Ingredientes: Hierbas secas // Agua // Alcohol 96% // Frascos con pulverizador// Tela porosa

Elaboración: Se prepara una infusión con puñados de hierba seca de entre las hierbas que elijamos. Se deja enfriar. Luego se cuela. Se prepara una loción poniendo partes iguales de ese preparado y de alcohol etílico al 96%. Se coloca en frasco para utilizar. Sólo de uso externo.

Otra forma de preparar repelentes es realizando la tintura madre de alguna de las plantas mencionadas y rebajando luego esa tintura o varias tinturas con alcohol en proporciones iguales. Se le puede agregar clavo de olor y dejar en la preparación.

Hierbas recomendadas: lavanda, romero, orégano, citronella, peperina, caléndula, artemisa, verbena, salvia, albahaca, melisa, menta, ruda.

Preparaciones - TINTURA MADRE

Ingredientes: Alcohol (si es para uso interno: alcohol de cereal o alguna bebida blanca) // Agua destilada // hierbas secas

Elaboración: se trata de macerar las plantas en alcohol. Se coloca aproximadamente 100gr de planta seca por litro de alcohol. Para raíces se recomienda 80% alcohol, 20% agua. Para tallos y hojas 70/30, para flores 60/40. Se deja macerar durante 21 o 28 días. Luego hay que colar, rotular y conservar en recipientes color caramelo.

Preparaciones - RAMILLETE PARA SAHUMAR

Una de las formas de utilizar las plantas y beneficiarnos de sus propiedades más sutiles es a través de los humos. Unir las plantas y el fuego trae la energía de la transformación, permite renovación y limpieza. Para armar ramilletes sacamos ramitas de la planta que vamos a utilizar, se dejan airear y se van atando ajustadas con un hilo de algodón. Dejar secar por 10 días y está listo para usar. Algunas plantas que podemos usar son: albahaca, salvia, laurel, cítricos, eucalipto, lavanda, jazmín.

Anexo 2: Registro fotográfico de los encuentros

2022



2023



XXXVIII Congreso de Medicina General, Equipos de Salud y Encuentros con la Comunidad
9 al 12 de Noviembre, NEUQUÉN, 2023.



XXXVIII Congreso de Medicina General, Equipos de Salud y Encuentros con la Comunidad
9 al 12 de Noviembre, NEUQUÉN, 2023.



XXXVIII Congreso de Medicina General, Equipos de Salud y Encuentros con la Comunidad
9 al 12 de Noviembre, NEUQUÉN, 2023.

