

## ¿Autogestión de la salud en Ciudad de México? Reflexiones de las experiencias del laboratorio y taller de microdosis con plantas medicinales

Sandra Marco Gabarre

Cada uno de los grupos étnicos que han coexistido en México a lo largo de siglos, se ha preocupado de elaborar un sistema médico tradicional que les permitía conocer las causas y mecanismos que producen las enfermedades para poder así prevenirlas o combatirlas. A pesar de las persecuciones y desvalorizaciones que por siglos se les hizo a estas prácticas tradicionales, muchas veces debido a su gran carga simbólica y al uso de muchas plantas medicinales, todavía es posible conocer y aprender muchas de estas medicinas tradicionales en la Ciudad de México.

Muchas de las colonias y barrios de la periferia de la Ciudad de México están conformados por núcleos familiares que migraron procedentes de otros estados con una gran carga cultural indígena, en los que se muestra y puedes observar la forma en cómo estas prácticas medicinales han resistido y perdurado a través del tiempo, a pesar de la industrialización y la «modernidad» de los estados neoliberales. En particular las mujeres adultas, las madres de familia, son las que han asumido e interpretado estos conocimientos y procedimientos de atención directa, son las que nos los siguen transmitiendo de generación en generación, siendo un gran ejemplo de resistencia popular y cotidiana en México.

Tras la I Guerra Mundial se asienta la industria química farmacéutica, y se produce un claro cambio en la ciencia y la producción y acumulación de mercancías, empiezan a proliferar en el mundo los estados de bienestar social y sus instituciones de salud. El sistema capital se implanta feroz y rápidamente por lo que México no será exento de esto. Hacia la década de los 70s, se hace muy notable la transformación cultural y social donde toda práctica de prevención o curación de la salud, queda relegada a un sistema médico alópata con sus instituciones creadas cada una para una función específica y de dependencia al estado. Universidades para formar a los médicos, hospitales para atender a los individuo/as, farmacias para adquirir los medicamentos químicos, etc.

En específico en la Ciudad de México donde la población es muy elevada (aproximadamente 23 millones de habitantes), los individuo/as y comunidades deben sobrevivir en condiciones infrahumanas con niveles muy bajos de salud personal, las instituciones manipuladoras les venden el sueño del derecho a la salud frenando así, cualquier intento de organización social que genere las formas de enfrentar su ambiente de forma autónoma.

En la actualidad los servicios médicos que supuestamente presta el estado son deficientes e inaccesibles, proliferan los «medicamentos similares o genéricos» y el aumento de clínicas privadas de alto costo. Según cifras de la Cámara Nacional de la Industria Farmacéutica, CANIFARMA, esta industria aportó al PIB en el 2015, el 3.1%, constituyéndose como la quinta actividad de la economía nacional. Esto demuestra que al estado le interesa seguir manteniendo y aumentando el número de enfermos en el país, que se mantengan dependientes de sus instituciones y sigan aportando grandes cantidades de dinero.

Por eso se hace indispensable la reflexión sobre la privatización y el despojo que se sufre de la salud actualmente,

es necesario generar la lucha política por la libertad de la disposición de nuestros cuerpos y de las prácticas autónomas de prevención y curación de la salud. Esta reflexión personal sobre la salud, es en base a casi dos décadas ocupada por encontrar estas formas que nos permitan accionar esas vidas que queremos vivir y no aquellas que nos imponen.

Al adentrarme más a este campo de la salud y la medicina tradicional, sentí la necesidad por supuesto de conocer primero mi cuerpo y cómo funciona y siente. Algo que desde el principio me dejan claro estas experiencias es que, una sola no lo es, sino con los demás, es decir cada cuerpo es semejante y diferente a la vez, entonces no puedo lograr una total autonomía de mi cuerpo sin la de los demás. Por lo que para poder aprehender y reproducir nuevas formas de prevención y de curación alternas, es necesario organizarse con un grupo de individuo/as, colectivo, barrio o comunidad que lo retroalimente constantemente y así puedan seguir creciendo y expandiéndose. Las sociedades de consumo apuestan a la competitividad y al yo individual y egoísta, algo que se nos hace obvio ya que obstaculiza relaciones sanas entre individuos que posibiliten la organización.

Muchos años estuve realizando talleres con el objetivo de recuperar el uso de las plantas medicinales en México, y de aprender a reconocer nuestras enfermedades para poder preparar el medicamento necesario y no depender del diagnóstico de un doctor y de los medicamentos alópatas. La técnica utilizada ha sido la microdosis, fórmula creada por el doctor Eugenio Martínez en la Universidad de Zacatecas, México (para una guía general de uso ver anexo). La microdosis es un tratamiento económico y accesible, libre de efectos colaterales o toxicidad; por ese motivo ha suscitado un interés a nivel mundial. La teoría que se maneja, la cual explica la efectividad de este sistema de tratamiento, es que existe un mecanismo neurohormonal a partir de las papilas

gustativas como sitio de acción, que desencadena la producción de respuestas corporales en los sitios de desequilibrio (enfermedad) por intermedio del hipotálamo y otras formaciones cerebro-glandulares. Desde un inicio, Eugenio Martínez planteó la técnica de la microdosis sin fines de lucro, como herramienta para la autogestión comunitaria de la salud, y como un saber abierto a la participación de cualquier persona:

“El desarrollo de los trabajos con Microdosis en nuestro país y en otros -básicamente Cuba- sigue un ritmo geométrico: cada médico académico, cada médico indígena, cada promotor de salud, se ha erigido en INVESTIGADOR, y sus trabajos trascienden en las reuniones que se realizan periódicamente.

En cada encuentro regional o nacional, en el que asisten representantes de promotores de salud, escuchamos sus experiencias y testimonios, siendo algo interesantísimo; medimos la capacidad del pueblo cuando trata de recuperar la salud de los enfermos; es tan variada e innumerable la referencia de acontecimientos que es materialmente imposible seguir el paso de estos. Es deseable el momento en que sin prisas ni limitaciones, nos sentemos tranquilamente a revisar todo, a diseñar el método que permita referir los descubrimientos, los trabajos, los fracasos y lograr la forma de compartirlos con todos los interesados.

El conocimiento de las propiedades de las plantas medicinales, originado en los ancestros de nuestras generaciones, aflora inevitablemente a cada paso, se une a los hallazgos de los químicos y farmacólogos modernos; aprovechamos la información múltiple y variada, reducimos las dosis y tratamos de comprobar la efectividad de las gotas en los pacientes; todo ello sin espíritu de lucro; evitando efectos indeseables y sin poner en peligro la vida.

El aprendizaje para la preparación de las microdosis y para su utilización es muy sencillo, accesible a todos los

interesados en un lapso muy breve: Lo ideal es organizar el trabajo en equipo y solicitar el apoyo de los conocedores en determinados campos” (Eugenio MARTÍNEZ y Maricela VILLALTA, 1998, pp. 15-17).

Otro antecedente de nuestro laboratorio y talleres de microdosis se encuentra en el trabajo de las promotoras populares de salud, inmerso en los barrios y colonias populares de la ciudad y del Estado de México. Ellas son las que iniciaron con talleres de salud, sobre el cuerpo, la sexualidad y también sobre alimentación, y de ellas aprenden las chavas del movimiento punk feminista. A partir de 2007, se decide poner el laboratorio de microdosis en un lugar diferente a la burbuja universitaria, donde los saberes quedan encerrados. Organizamos el laboratorio de microdosis en la okupación porque en ese espacio ya se trabaja en principios de autonomía y autogestión.

Las vivencias en el laboratorio y taller de microdosis se convirtieron en un gran paso hacia la autonomía y autogestión de nuestra salud porque nos permitieron no solamente prevenir y curar muchas de nuestras enfermedades, sino además a aprender a trabajar en colectivo. Los talleres no se basaban en una estructura pedagógica académica, donde un experto sabe todo y los demás intentan aprender, sino que por el contrario, como los grupos eran muy diversos (adolescentes de preparatoria, señoras de edad adulta, madres de familias, estudiantes de universidad, población de un pueblo originario, jóvenes y adultos de un barrio, etc), el principal objetivo era demostrar el saber que todo el grupo tenía sobre estas prácticas medicinales y las plantas, para incrementar y compartir de manera horizontal y sin ánimo de lucro, nuestros conocimientos, no solo sobre la elaboración de las microdosis, sino también con otras prácticas ligadas a la medicina tradicional y a otras medicinas alternativas (acupuntura, masaje, sangriado...).

Lo más importante es demostrar que trabajando juntos se puede construir otras formas de relación. No solo es hacerte responsable de tu propio cuerpo, también debes aprender a saber escuchar otras voces y otros cuerpos, en el taller se buscan las maneras de que todos se escuchen, y aprendamos unos de otros. Hay quienes traen impregnada la dinámica del dinero, de que todo se compra con dinero y si no lo tienen no pueden hacer las cosas, o llegan buscando solo apropiarse de la información para su beneficio personal. Aprendemos a compartir, empezando porque el taller no se cobra, se buscan formas de intercambiar, regalar, truequear, formas de relacionarnos en la que no se necesita el dinero. Por eso es importante entender que este conocimiento no es una herramienta más en tu vida, la salud es una responsabilidad hacia los demás y el medio en el que vivimos, su conocimiento no es de nadie, debes seguir compartiendo el saber que te han transmitido.

Todos tenemos la capacidad de aprender y reaprender, para liberarnos de la avaricia, para poder ser de otras formas. La gente está muy burocratizada, acostumbrada a miles de requisitos, a que por todo te pidan dinero, te exijan requisitos, diplomas y títulos. Hay que romper desde ahí, desde que todo es de todos y nada es de nadie. Esto es un choque con la sociedad de la industria farmacéutica, porque por muy inteligente que seas y por mucha información que tengas, si eres manipulable y te dejas, da igual. El taller también se trata de entender y vivir algo autónomo, aprender a que no dependes de nadie para poder hacerlo, poder conocerte, poder medicarte. Por ello supone hacer un cambio político, económico y social, pues mientras más gente tiene y comparte un conocimiento, menos se le pone precio.

La gente se hace partícipe del taller porque el uso de plantas viene de sus raíces, de sus ancestros, de lo que siempre se practica. Te das cuenta de que la medicina tradicional ha

perdurado y de que todos sabemos. No somos magos ni dioses: las que curan son las plantas. Se intenta aprender otras formas de relacionar saberes, que no es necesario haber ido a la escuela ni saber leer para saber reconocer plantas y muchas cosas: la gente sabe mucho más de lo que cree. En los talleres ocurre que la gente que participa empieza a compartir saberes de las plantas que no sabía ni que conocía, enriqueciéndose unos a otros. Eso es algo que motiva mucho y hace fluir todo. También han venido a participar muchos médicos, que ven que sí sirven las microdosis, y entienden desde la ciencia cómo actúan las plantas medicinales; médicos que no quieren entrar en el control farmacéutico, que están abiertos a combinar sus conocimientos y compartirlos.

Por supuesto que al organizarnos en y con diferentes individuos, nos enriqueció mucho pero también me advirtió personalmente que para lograr mayor autogestión, no solo teníamos que ser autónomos en cuanto a saber aplicar terapias curativas, cómo y con qué curarnos, sino a poder prevenir las causas de nuestro ambiente que provocan las enfermedades. De ahí, la importancia de la alimentación y la necesidad de autocultivo como otro de los temas de gran importancia en nuestro recorrido hacia nuestra buena y equilibrada salud en retroalimentación con la naturaleza. En primer lugar empezamos con el cultivo de plantas medicinales porque nos proporcionaba la materia prima orgánica para elaborar nuestra medicina libre de pesticidas, donde empieza la relación planta-persona: siembro y cuido una planta y ella luego me va a curar no solo a mí, sino a los demás.

El principal problema era donde íbamos a sembrar en una gran ciudad de asfalto y así, con ayuda una vez más de la organización que nos permitió conocer colectivos que ya llevaban trabajando largo tiempo en la recuperación de espacios y tierra para el autocultivo, conseguimos crear pequeños huertos en

patios, barrancas, parques, azoteas verdes, huertos verticales, etc., que nos permitió crear una gran red de intercambio de materiales, plantas y conocimientos.

Llevamos el taller como intercambio a otros espacios, organizaciones y colectivos autónomos y autogestivos, centros ocupados, centros sociales o comunidades autónomas, algunos tienen lugar físico y otros no. Hemos trabajado en la calle, en carpas o campamentos, en plazas de los pueblos o comedores populares, pero todos estos espacios tienen que ver con movimientos populares donde no hay partidos políticos. Nos han invitado a las instituciones, pero preferimos ir a la calle, colaborar con otros colectivos y movimientos, porque no luchamos porque el estado nos de los recursos, los hacemos nosotros. Al salir con el taller lo que se intenta es que se expanda, entre más gente podamos dejar de ser dependientes y podamos hacer nuestra medicina y ocuparnos de nuestra salud mejor. Nos hemos encontrado con gente que ha aprendido el taller en otros espacios a través de personas que estuvieron antes con nosotros, que se apropian del saber y lo utilizan en sus propios contextos. Hemos ayudado a montar otros laboratorios y cultivar plantas medicinales a otros colectivos. El taller así es una herramienta viva que es parte de otras formas de vida, que es lo que más enriquece a todo/as.

En los últimos años también nos vinculamos y apoyamos a la gente que se organiza en los barrios contra el despojo de los megaproyectos que se han impuesto a la fuerza en la Ciudad de México: obras inmensa de infraestructura de carreteras, puentes, segundos pisos y vías rápidas, que están destrozando todo, convirtiendo todo en asfalto. Hay que entender que la autogestión de la salud pasa por la lucha por la tierra, el agua, los recursos naturales, el derecho de los pueblos originarios a sus tierras, se conecta con las necesidades de alimentación y de cuidado del medio natural.



Anteriormente explicamos algunas de las razones por las que al estado le interesa que estemos enfermos, para consumir su farmacéutica y ser un gran aporte a la economía nacional y mantenernos dependientes a su sistema. Esto hace más fácil darse cuenta de las causas que nos enferman en una ciudad como esta. Por un lado tenemos las peores condiciones climáticas, contaminación de plomo y mercurio extrema, rayos ultravioletas directos a la piel; por otro lado, la mala alimentación: comida regada con aguas de desecho, utilización de transgénicos, agua clorada y escasa; y además el consumo de comida basura y alta en grasa, consumir carne hormonada, refrescos más baratos que el agua,... Todo esto corresponde a lo que respiramos, comemos y bebemos, ¿cómo evitar esto si no quieres mudarte de la ciudad?, ¿cómo sobrevivir en una ciudad así?, ¿cómo identificar para prevenir enfermedades?

Esta idea de la forma de vida y del ritmo de vida en las ciudades es despreciable y sigue siendo vendida en las sociedad para hacerte creer que así es como se vive en el mundo moderno, y además tienes acceso (como una gran ventaja) a todas tus necesidades, por supuesto creadas por el sistema capital de consumo. Estas condiciones generan enfermedades como asma, alergias, gastroenteritis, diabetes, colitis, cáncer, etc... Pero además no son las únicas, con una buena alimentación, hidratación, deporte constante y dormir por lo menos siete horas al día, podrían evitarse en su mayoría. Existen otras que nos preocupan más y que son las que tienen que ver con el llamado «ritmo de vida», es decir, las creadas por estas sociedades falsas, como son el stress, la ansiedad, la depresión, enfermedades que nos afectan directamente al sistema nervioso central y que están en crecimiento en individuo/as de cada vez menos edad (jóvenes y adolescentes).

Pasar cuatro o más horas al día en el desplazamiento a tu lugar de trabajo o escuela requiere de gran desgaste físico

y mental, por supuesto llegar puntual, no regresar a casa a comer, dormir pocas horas, soportar al jefe, son actividades que se vuelven monótonas y afectan nuestro estado emotivo lo que hace que seamos más propensos a la enfermedad. Los psiquiatras te diagnostican depresión como gripe y te drogan para que te olvides de la realidad, no la enfrentes. Esta es la tarea más difícil para todo/as, abrir los ojos a lo que las sociedades nos imponen desde sus instituciones educativas, económicas y políticas y buscar otras formas de hacernos responsables de nuestros cuerpos y de nuestra salud. Se ha demostrado que somatizamos las presiones sociales, el stress provoca que suba la presión arterial, no comer a las horas provoca gastritis o colitis, por hacer corajes a menudo da diabetes, y así cientos y cientos de ejemplos. Por lo tanto, esto refleja que muchas de las enfermedades que nos afectan tienen su origen sobre todo en las emociones diarias, en las formas en las que nos relacionamos.

Desde que nos educan y hasta que nos reeducamos, tenemos que aprender a relacionarnos con los demás, debemos lograr no enojarnos, llevarnos bien con los que nos rodean, respetar y ser humildes con los otro/as, a buscar siempre estar bien y contentos; esto sería un gran paso para la prevención de muchas enfermedades junto con la autonomía de conocerlas y curarlas, para lo que pretendemos conseguir: la autogestión de la salud. Sin embargo dormir siete horas, siempre alimentarnos bien y siempre estar contento/as y relajado/as es bastante difícil de conseguir en ciudades del mundo como la Ciudad de México. A pesar de ello, no dejaremos nunca de oponernos y resistirnos al despojo y privatización de la naturaleza y de nuestros cuerpos.

## BIBLIOGRAFÍA

Dorie BYERS (2001) Jardines de remedios herbales. México, Editorial Promexa.

Eugenio MARTÍNEZ y Maricela VILLALTA (1998) Guía terapéutica con microdosis. Plantas medicinales, sustancias químicas, medicinas de patente, glándulas y tejidos. México, Editorial Herbal.

Eugenio MARTÍNEZ (2012) Microdosis: Medicina para un nuevo milenio. México, Editorial Herbal.

EZLN (2014) Cultivando el Saber de la Medicina Tradicional de los Pueblos Indígenas. Herbolaria. México, Ejército Zapatista de Liberación Nacional.

## ANEXO

Breve guía de elaboración de tinturas y microdosis con plantas medicinales

La microdosis es una forma de tratamiento con medicamentos de origen vegetal, en cantidades muy pequeñas (de mil a quince mil veces menores de las generalmente utilizadas) disueltas en un vehículo hidroalcohólico, y aplicadas en las terminaciones sensoriales de la lengua.

### Elaboración de tinturas de plantas medicinales

#### *Materiales:*

1. Plantas medicinales. Las plantas deben ser, en la medida de lo posible, frescas y de origen conocido, evitar comprar plantas de las que no se conoce su procedencia pues no deben tener pesticidas u otros químicos. Lo mejor es, como hacían nuestras abuelas, ir cultivando las plantas medicinales, tener nuestra propia farmacia viviente, familiar o comunitaria.
2. Frascos de vidrio previamente esterilizados, con tapa. Se recomienda frascos de boca ancha y de entre 400 a 1000 mililitros de tamaño, aunque cualquier frasco sirve. Hay que reutilizar frascos y no comprar. Lavarlos y esterilizarlos en agua hirviendo por 10 minutos.
3. Alcohol puro de caña de 95°-96°C. No utilizar alcohol industrial. En caso de no tener alcohol puro de caña se puede utilizar aguardiente blanco (de caña, uva, agave...) no menor de 45°.
4. Agua potable sin cloro.
5. Periódico o papel.
6. Cinta adhesiva.
7. Etiquetas blancas y rotuladores.

Materiales extras: Coladeras y recipientes.

*Pasos:*

Elegir la planta o fruto del que se necesita obtener la tintura.

Lavar la planta, eliminando cualquier residuo de tierra.

Limpiar la superficie en donde se va a trabajar.

Colocar la planta en la superficie a trabajar y cortar con las manos las hojas y tallos de la planta en trozos pequeños.

Posteriormente, colocar los trozos de la planta en los frascos de vidrio previamente esterilizados hasta el tope, sin apretarlas demasiado.

Aplicar dos partes de alcohol por una de agua potable sin cloro, cubriendo la planta.

Tapar inmediatamente el frasco de vidrio y forrar con papel de modo que quede totalmente aislado de la luz.

Escribir en la etiqueta: nombre de la planta y fecha de elaboración. Y pegarla en lugar visible del frasco.

Guardar el frasco en un lugar fresco y oscuro.

Mover el frasco cada tercer día, durante un periodo de 2 a 3 semanas.

Pasadas las tres semanas colar la tintura, retirando los residuos de la planta.

Enjuagar el frasco en donde estaba la tintura, depositar la tintura en el frasco limpio y cerrar inmediatamente.

La tintura así elaborada y bien almacenada puede durar varios años.

### Elaboración de Microdosis

*Materiales:*

1. Goteros esterilizados de 10 a 30 mililitros, de plástico o de vidrio.
2. Jeringas esterilizadas.

3. Alcohol puro de caña de 95°-96°C. No utilizar alcohol industrial. En caso de no tener alcohol puro de caña se puede utilizar aguardiente blanco (de caña, uva, agave...) no menor.
4. Tinturas de plantas.
5. Etiquetas blancas y rotuladores.

Hay que reutilizar lo más posible los materiales, hirviendo por 10 minutos las jeringas y los goteros pueden usarse para varias preparaciones. Pueden tenerse limpios, junto con las tinturas y el alcohol, en un lugar que asignemos para nuestro botiquín familiar o comunitario.

*Pasos:*

1. Limpiar la superficie en donde se va a trabajar.
2. Preparación del vehículo o excipiente (solución en la que se diluyen las tinturas): una parte de alcohol ( $\frac{1}{3}$ ) por dos partes de agua ( $\frac{2}{3}$ ). Es útil tener preparado y guardado en el botiquín un poco de vehículo para preparaciones urgentes.
3. Con ayuda de la jeringa, succionar la tintura (tomar de 0.5 a 1 mililitro de tintura, según sea el caso (consulte manual), y depositarle en el gotero, para posteriormente ser mezclada con el vehículo.
4. Escribir en la etiqueta: nombre de la planta, fecha de elaboración y nombre del paciente. Pegarla en lugar visible del gotero.

Para la mayoría de las plantas la proporción de tintura y vehículo es de 1 a 10.

Para un gotero de 10ml: 1 ml de tintura y 9 ml de vehículo

Para un gotero de 20ml: 2 ml de tintura y 18 ml de vehículo

Frecuencia de la dosis y duración

En general se utilizan dos gotas de microdosis cuatro veces al día. Aplicadas sobre la lengua o en cualquier parte de la boca, permitiendo que vayan a las papilas gustativas.

Se recomienda el primer día de tratamiento usar dos gotas cada hora.

En caso de cuadros agudos (dolor, infecciones) administrar dos gotas cada cinco minutos, con límite máximo de una hora. Continuar con dos gotas cada hora por 24 horas.

Se puede utilizar más de una microdosis, siempre separando la aplicación de un medicamento y otro por un minuto.

Sostener el tratamiento mientras existan síntomas de la enfermedad, más un tiempo igual al que tardó en aliviarse para evitar recaídas.