

La herbolaria en los mercados tradicionales

Anna Paola Bellucci S.

Investigadora de la Dir. de Posgrado e Investigación, ULSA.

E-mail <abelluc@ci.ulsu.mx>

Recibido: Junio de 2001. Aceptado: Junio de 2001.

RESUMEN

El principio sociológico que busca la verdad en la opinión del vulgo, es también válido para el estudio de las plantas medicinales, particularmente en lo que a usos y costumbres se refiere. Se cree que normalmente sólo el que lee y escribe sabe; que sólo el que estudia libros, conoce. En el caso de las plantas, esto no es totalmente cierto; el mayor conocimiento sobre ellas está vivo dentro de las experiencias de cada miembro de la comunidad y ... ahí es donde hay que ir a buscarlo de primera intención...¿por qué?, porque el conocimiento sobre las plantas medicinales se ha transmitido de generación en generación. Son conocimientos muy antiguos que nunca se han escrito o de lo que se ha escrito muy poco; sin embargo, se siguen utilizando, dado que la población ha comprobado su eficacia constantemente ya que sustituye al médico y al farmacéuta.

En este trabajo se presentan los resultados obtenidos en la investigación llevada a cabo en el Mercado de Sonora, en cuanto a las plantas medicinales que ahí se venden, así como la comparación del uso medicinal entre un "tianguis", el mercado de Sonora y la literatura consultada.

Palabras clave: Etnobotánica, Herbolaria, Mercado, "Tianguis", Plantas medicinales.

ABSTRACT

The sociological principle that looks for the truth in the opinion of the common people is also valid for the study of medicinal plants, particularly referred to applications and customs. It is usually believed that only the person who reads and writes is knowledgeable; only who studies books knows. In the case of plants, this is not completely true. The most extensive knowledge of plants lives within the members of the community and... this is the place where one must begin his search from the very beginning. Why is this the case? Because knowledge on medicinal plants has been transmitted from generation to generation. It is ancient knowledge, which has never been written down or very little at best. Nevertheless, it is knowledge that the people continue to use, having shown it to be consistently efficacious.

This work presents results obtained from research carried out in the Sonora Market, regarding medicinal plants, which are sold on site, as well as the comparison of medical use between a "tianguis", the Sonora Market and consulted literature.

Key words: Ethnobotany, Herbalist's, Market, "Tianguis", Medicinal Plants.

INTRODUCCIÓN

No podemos olvidar que la medicina prehispánica estuvo íntimamente vinculada a la religión y a la magia, de manera que los pueblos mesoamericanos asociaron e identificaron cualidades y poderes de plantas, animales y elementos de la naturaleza con los de sus

divinidades. En la actualidad existen amplios sectores sociales interesados en las plantas medicinales, entre ellos se cuentan desde quienes tienen un interés meramente pragmático hasta los estudiosos e investigadores de un alto nivel de especialización en los distintos ámbitos del conocimiento, desde donde puede uno acercarse a este tipo de estudios. Uno de éstos

es la etnobotánica, ciencia que aborda las relaciones históricas entre las sociedades humanas y el entorno vegetal bajo un enfoque de investigación multidisciplinaria, y que en México ha desarrollado estudios referidos a plantas medicinales, comestibles, de ornato, para la construcción y agricultura tradicional, de carácter histórico y en un nivel aún incipiente, los estudios sobre mercados.

El mercado es el espacio establecido en un sitio de las ciudades, colonias, municipios, poblados y rancherías a donde se acude para la compra-venta de satisfactores y para brindar servicios; por lo que también cuenta con una historia muy antigua.

Entre los mexicas, cultura de la que mayor información tenemos, el *tianguis* (del náhuatl, *tianguiztli*) era el espacio donde se reunían un día a la semana los productores de sitios alejados para vender, comprar e intercambiar sus muy diversos productos. En el mercado se establecían los comerciantes que además de suministrar los productos propios de la región, traían de sus largos viajes exóticos frutos, ricas plumas y pieles de animales, cerámicas e instrumentos líticos de lujo y ceremoniales, piezas de joyería y por supuesto hierbas medicinales.

Mucho admiraron los conquistadores españoles los mercados mexicanos, así lo demuestra la relación hecha por Hernán Cortés cuando escribió en su Segunda carta dirigida a Carlos V el 30 de octubre de 1520:

*Tiene esta ciudad muchas plazas donde hay continuo mercado y trato de comprar y vender. Tiene otra plaza tan grande como dos veces la ciudad de Salamanca, toda cercada de portales alrededor, donde hay cotidianamente arriba de sesenta mil ánimas comprando y vendiendo; donde hay todos géneros de mercaderías que en esta tierras se hallan, así de mantenimientos como de vituallas, joyas de oro, de plata...*¹

Luego detalla una larga lista de los productos ahí ofrecidos, minerales, animales y vegetales, para más adelante relatar:

*Hay calle de herbolarios, donde hay todas las raíces y hierbas medicinales que en la tierra se hallan. Hay casa como de boticarios donde se venden las medicinas hechas, así potables como unguentos y emplastos*².

El mercado de Tlatelolco, el mayor de los que encontraron los españoles fue descrito por varios de los cronistas -el soldado Bernal Díaz y los frailes Diego de Durán y Bernardino de Sahagún- con verdadero lujo de detalle, demostraron su fascinación y asombro.

Muchas transformaciones sufrieron el mercado y el *tianguis* durante la época colonial; sin embargo, sobrevivieron y persistieron a través de estos siglos adaptándose a otras normas, incorporando nuevas maneras y nuevos productos.

La medicina indígena, tan ligada a la religión, sufrió cambios y aún mutilaciones pues el uso de algunos productos vegetales a los que se otorgaban un sentido mágico religioso en la época anterior fue prohibido o restringido, y en algunos casos perseguido pues se consideraba parte de las prácticas que los evangelizadores españoles tenían por heréticas.

Con el correr de los años y hasta épocas muy recientes se ha venido designando como mercado al lugar permanente, con edificaciones casi siempre estables donde se pueden adquirir los satisfactores para la vida cotidiana familiar, mientras el vocablo "tianguis" se ha mantenido para aquellas vendimias semanales que se realizan rotativamente en un día predeterminado en poblaciones, barrios o colonias. En la actualidad estos lugares han sufrido los embates de la modernidad y el predominio de la cultura occidental y han ido perdiendo gradualmente sus esencias originales.

Por fortuna han ido surgiendo otros espacios que son los mercados tradicionales populares, que guardan una rica y abigarrada tradición. Son lugares físicos o temporales en donde se da una fuerte articulación entre las esferas económica, social y cultural, pero también la

¹ Cortés Hernán, Cartas de Relación de la Conquista de México. p 70.

² *Ibid*, p 70

política y la religiosa generando un rico y colorido lugar de convivencia.

Es sorprendente la gran cantidad y amplia distribución de los mercados tradicionales en nuestro país, así como su muy diversa composición e historia y, en ellos, es indiscutible que los recursos vegetales constituyen uno de los elementos claves, cuya presencia se da, invariablemente, a lo largo de todo el año. En cuanto a la diversidad, México con sus 26,000 especies, aproximadamente, es uno de los países de mayor riqueza, por lo que se ubica en el cuarto lugar a nivel mundial. En su inventario están representadas prácticamente todos los tipos de vegetación conocidos y su aporte a la herbolaria se calcula -muy conservadoramente- en más de 5,000 especies con atributos medicinales (15% de la flora total). Los especialistas consideran que una de cada siete especies posee alguna propiedad curativa. Sin embargo, se calcula que en México, y en todo el mundo, la validación química farmacológica y biomédica sólo se ha llevado a cabo en 5% de estas especies.

Estado actual y perspectivas de las plantas medicinales en México

Especies medicinales identificadas y registradas	5 000
Especies medicinales validadas farmacológica y clínicamente	250
Especies medicinales empleadas por la población mexicana	3 500 a 4 000
Especies medicinales utilizadas regularmente (sin procesar)	1 500
Especies medicinales usada intensivamente (sin procesar)	250
Especies medicinales silvestres que se colectan	3 600
Especies medicinales que se cultivan en el huerto familiar	370
Especies medicinales amenazadas	35

De 1930 a 1970 se produjo una drástica disminución en el uso de sustancias naturales con propiedades medicinales. Esto fue provocado por la producción, a gran escala, de productos sintéticos con características similares o aparentemente de mayor eficacia curativa. Sin embargo, al presentarse un resurgimiento de enfermedades que se creían erradicadas, se ha

considerado necesario y urgente intensificar la búsqueda de nuevas sustancias, particularmente en las plantas.

A la abundancia antes mencionada se agrega la incorporación permanente de nuevas plantas medicinales nativas o introducidas, tanto silvestres como cultivadas; de modo que al incrementarse el acervo de la herbolaria mexicana se observa un fortalecimiento de la medicina tradicional que además de contener en su esquema cognoscitivo a la herbolaria, sigue incluyendo a los animales, minerales, así como las prácticas terapéuticas.

El universo de la herbolaria mexicana es infinito. En cada una de las regiones de nuestro país es posible encontrar en los mercados un área donde se conjuntan los puestos especializados en estos productos. Los lugareños son desde luego los clientes habituales que acuden en busca de la sabiduría de los curanderos y conocedores de las virtudes de las plantas y otros elementos que habrán de devolverles la salud, pero los estudiosos de la etnobotánica y aún los viajeros interesados en conocer más a fondo los aspectos sustantivos de nuestras culturas, habrán de encontrar grandes sorpresas, vivencias y conocimientos sin cuento.

Alrededor de las prácticas médicas preventivas y temporales, que nacen en los mercados tradicionales, se teje una red que lleva desde la percepción local del concepto salud-enfermedad -recordemos que así como los alimentos, los males suelen clasificarse en fríos y calientes-, el origen físico o espiritual que causan las patologías, la diversidad de formas de utilización de los vegetales y hasta los posibles rituales que deben acompañar la aplicación de los remedios. De esa manera cada uno de los mercados tradicionales, cada puesto de herbolaria, cada uno de los sabios empíricos que la manejan resultan, a lo largo y ancho del territorio mexicano, una aventura digna de vivirse. No podemos negar que hay un mercado que parece conjuntar la producción y la sabiduría nacional: el Mercado de Sonora, donde herbarios y curanderos, y hasta brujos y resabios de shamanes se asientan ahí al lado de sus costales y cajas de donde habrán de salir las hierbas maravillosas, los amuletos y componentes que habrán de curar no sólo los males físicos, sino los padecimientos espirituales y las

desazones amorosas. Igual se hallan las flores de árnica y el anís estrella, que los ajos machos (que dan buena suerte), los chupamirtos para atraer al amado y las veladoras que usan los santeros y otros magos de la bienaventuranza.

Finalmente señalaremos, que sin lugar a dudas, siempre resulta una emocionante y aleccionadora actividad, el frecuentar y recorrer un mercado tradicional popular en cualquier rincón de México, y muy seguramente ampliarán los conocimientos sobre herbolaria y por qué no, "descubrir sobre su propia herbolaria" en esos mercados tradicionales populares que sobrevivirán a pesar de los supermercados y de la modernidad.

RESULTADOS

De la información recabada en el Mercado de Sonora, se obtuvo un total de 69 plantas reportadas con uso medicinal.

Plantas que se venden en el Mercado de Sonora

Ala de Ángel	Epazote de Zorrillo	Naranja
Albahaca	Epazote Morado	Nochebuena
Alcachofa	Espinosilla	Orégano
Amaranto	Estafiate	Palancapatli
Amargosa	Eucalipto	Pasiflora
Árnica	Eufrasia	Pericón
Azafrán	Flor de Tila	Pino
Boldo	Gordolobo	Pirul
Bugambilia	Hiedra Mala	Prodigiosa
Cabellos de Elote	Hierba Blanca	Romero
Cabezona	Hierba Mora	Ruda
Cancerina	Hierbabuena	Santa María
Catarinita	Hinojo	Saúco
Cempasúchil	Jarilla	Siempreviva
Cenizo	Jengibre	Té limón
Coachalalate	Laurel	Tepozán
Cola de Caballo	Magnolia	Toloache
Coronilla	Manzanilla	Tronadora
Damiana	Maravilla	Valeriana
Díctamo blanco	Marrubio	Zábila
Diente de León	Mastuerzo	Zapote Blanco
Doradilla	Muérdago	Zarzaparrilla
Encino	Muicle	Zazamil

Posteriormente se acudió a un "tianguis" para corroborar la información obtenida del mercado, y finalmente, se verificó con la literatura. (Ver tabla comparativa de usos medicinales).

De las 69 plantas, sólo 30 de ellas coincidieron con la información obtenida en el "tianguis" o bien con la literatura consultada.

Asimismo, se incluyó en los resultados la siguiente información: nombre vulgar, nombre botánico, familia, caracteres (breve descripción de la planta), historia (en caso de encontrarla), partes usadas, composición y usos. Este último fue el de mayor interés, ya que nos permitió realizar la comparación correspondiente con el "tianguis" y la literatura. Por cuestiones de espacio, aquí se muestra sólo un ejemplo de la información recopilada:

ALA DE ÁNGEL

Nombre vulgar: Carne doncella, totoncaxoxoyollin, caña agria, hierba de la doncella, coyoles.

Nombre botánico: *Begonia gracilis*/ *Acanthus mollis*

Familia: Begoniáceas

Caracteres: Planta herbácea de un metro o menos, con bulbo subterráneo; tallos rojizos, carnosos y frágiles; hojas alternas, asimétricas, acuminadas; flores rosadas y unisexuales.

Historia: No se encontró

Partes usadas: La raíz.

Composición: No se encontró.

Usos: La raíz se usa como vomitivo y purgante.

Nota: En algunos casos se encontraron hasta dos nombres botánicos diferentes para una misma planta, por lo que se decidió considerar a ambos.

Del total de plantas medicinales las familias taxonómicas más representativas son: Compuestas, Labiadas, Rutáceas, Escrofulariáceas y Solanáceas.

Según los resultados obtenidos las enfermedades más comunes en las que se emplean las plantas son: para favorecer la digestión, desinflamante, golpes, tos, gripa, riñón, para curar el empacho, los nervios, cólicos, para la expulsión de parásitos y diabetes entre algunas otras.

De las partes de las plantas usadas, se observó la siguiente frecuencia de uso (según la literatura):

Parte usada	Núm. de planta(s)
Jugo de la planta	1
Semillas	1
Rizoma	1
Resina	1
Corteza	4
Tallo	4
Frutos	5
Raíz	8
Toda la planta	10
Flores	18
Hojas	35

Se debe aclarar que de las partes usadas de las plantas, a veces una sola se utilizaba para curar más de una enfermedad, por ejemplo el Tepozán (*Buddleia americana*), se usa la corteza y raíces en cocimiento contra algunas afecciones del útero y como diurética, las mismas partes del vegetal y las hojas, como resolutivas, vulnerarias y, según Hernández, para quitar los dolores de las articulaciones; en el caso de la Tronadora (*Tecoma stans*), las hojas se emplean para la diabetes, contra la bilis y la disentería. Se dice que la raíz tiene propiedades diuréticas, tónicas y antisifilíticas. También se observó, que una planta se utilizaba para curar más de una enfermedad, empleándose la misma o varias partes de la planta. Además del uso medicinal, algunas plantas tienen usos ceremoniales, comestibles, industriales, etc. Lo anterior, nos indica el uso múltiple que se le daba a las plantas, ya que se aprovechaban casi todas las partes de éstas.

CONCLUSIONES

1. Las familias taxonómicas reportadas, se caracterizan por tener gran cantidad de géneros y especies, así como ser de amplia distribución.
2. Contienen gran cantidad de compuestos químicos, que han sido utilizados o tienen uso potencial en la medicina de patente.
3. Con base en las partes utilizadas de las plantas, se puede inferir que la mayoría de las

plantas medicinales son hierbas o pequeños arbustos.

4. Se reporta un uso múltiple de las plantas. Una planta puede aplicarse contra una o más enfermedades y tener además otros usos.

5. Es necesario profundizar en los trabajos de clasificación, para poder precisar la identidad de las especies medicinales.

6. Debería estudiarse el potencial activo de todas las plantas que se venden en el mercado, ya que para algunas no fue posible encontrar el potencial activo de la misma, lo que probablemente se deba a que no se han realizado los estudios apropiados.

7. En algunos casos existen grandes discrepancias respecto de lo que se recomienda de una planta entre un mercado y otro, así como en la literatura.

8. El realizar este tipo de trabajos nos permite dar bases para explorar los recursos vegetales de utilidad potencial o la corroboración de su uso para la medicina actual.

Para finalizar, cabría aclarar que estamos concientes de que existe un mayor número de plantas medicinales que se venden en el mercado de Sonora y que no están incluidas en este estudio; sin embargo, nos limitamos a la información que nos fue proporcionada por la representante del mercado, así como por algunos informantes.

BIBLIOGRAFÍA

1. Castleman, M. *Hierbas curativas*, Ed. Diana, 559 pp, México, 1997.
2. Chernoviz, P.L.N., *Guía Médica*. A. Roger y Fedenco Chernoviz (eds.) XIII pp. Ilus., 1196, Paris, 1890.
3. Chamouleau, A. y J. *La Curación por las plantas*, Ed. Roca, 396 pp, México, 1990.
4. Cortés, H., *Cartas de relación de la Conquista de México*, 10ª. Ed Espasa Calpe, (Col. Austral 547), 300 pp, México, 1986
5. De la Cruz, M., *Libellus de Medicinalibus Indorum Herbis*, I.M.S.S., 394 pp, México, 1964.
6. *Diccionario de Biología*, Grupo Ed. Norma, 342 pp, 1982.

7. Díaz, J.L., *Índice y Sinonimia de las Plantas Medicinales de México*, IMEPLAN, 352 pp, México, 1976.
8. Estrada, L.E., *El Códice Florentino, su Información Etnobotánica*, Tesis, Colegio de postgraduados, 399 pp, Chapingo Edo. de México, 1989.
9. Font Quer PIO., *El Dioscórides renovado, plantas medicinales*, Editorial Labor, 1033 pp, Barcelona, 1962.
10. *Hierbas y Plantas curativas*, Ed. Libsa, 96 pp, España, 1997.
11. García R. H., *Plantas curativas mexicanas*, Ed. Panorama, 263 pp, México, 1991.
12. Martínez, M., *Las Plantas Medicinales de México*, 2da. Edición, Ed. Botas, 165 pp, 1969.
13. Martínez, M., *Catálogo de Nombres Vulgares y Científicos de Plantas Mexicanas*, Fondo de Cultura Económica, 1209 pp, México, 1979.
14. *Nueva Farmacopea Mexicana de la Sociedad Farmacéutica de México*, 3ª. Ed., Oficina Tipográfica de la Secretaría de Fomento, 586 pp, México, 1896.
15. Rojas, C. *Hierbas y Plantas Medicinales*. Las hierbas y plantas más utilizadas, Ibérica, Gráfico., 192 pp, España, 1997.
16. Volák, J. Y Stodola J., *El gran libro de las plantas medicinales*, Ed. Susaeta. 317 pp, España, 1990.

TABLA COMPARATIVA DE USOS MEDICINALES

PLANTA	M. DE SONORA	TIANGUIS	LITERATURA
Ala de Ángel	Bilis		Vomitivo y purgante
Albahaca	Digestión y como condimento	Digestión	Antiespasmódica y antihistérica
Alcachofa	Hígado	Diabetes	Apetito, empacho y malestares de la vesícula
Amaranto	Para nutrir	Desnutrición	Bronquitis
Amargosa	Diabetes		Heridas (semillas) Reduce estornudos
Árnica	Golpes, desinflamante, ayuda a la circulación y para los nervios	Desinflamante	Contusiones, torceduras, reumatismo, heridas infectadas; como cicatrizante. Gingivitis.
Azafrán	Colorante para el arroz	Color a la comida	Estimulante, digestiva, aperitiva. Se puede emplear en las amenorreas, dolores de dientes.
Boldo	Bilis	Riñon	Reumatismo, daños al hígado
Bugambilia	Tos	Tos	Tos, asma, bronquitis, gripa.
Cabellos de elote	Riñón	Riñón	Desinflamante de la vejiga.
Cabezona	Riñón		Contra piojos y úlceras.
Cancerina	Para los gases	Desinflamante	Purgante
Catarinita	Diabetes		Diabetes
Cempasúchil	Para la indigestión	Empacho	Empacho, cólicos ventosos, bilis, vómito, diarrea, dolor de muelas.
Cenizo	Para el hogar (suerte)		Febrífuga y para males del hígado.
Coachalalate	Úlcera y gastritis	Infecciones, reductivo	Astringente
Cola de caballo	Riñón	Riñón	Diurética
Coronilla	Diurética		Tuberculosis
Damiana	Nervios	Diabetes	Afrodisiaca, desinflamante de vejiga, debilidad muscular y nerviosa.

PLANTA	M. DE SONORA	TIANGUIS	LITERATURA
Díctamo blanco	Ayuda a la digestión		Contracciones del útero, afecciones del tubo digestivo, timpanitis y contra parásitos.
Diente de león	Diurética, depurativa de la sangre	Riñón	Tónico, digestivo y laxante
Doradilla	Diurética	Riñón	Cálculos biliares, dispepsia, riñón.
Encino	Antidiarreica, diurética, hemorroides, sudor de pies, grietas de pezones	Dientes	Estomatitis, estomatorragia y para lavados vaginales.
Epazote de zorrillo	Ayuda a la digestión	Para el espanto	Aire, tos, espantos, indigestión y emenopatía.
Epazote morado	Para cocinar	Para cocinar y para el espanto	Para el mal de San Vito y como anthihelmíntico.
Espinosilla	Para la calvicie	Para la calvicie	Purgante, estimulante, secreciones y alopecia.
Estafiate	Tónico amargo y para el estómago	Bilis	Tónico, digestivo y para cocinar.
Eucalipto	Gripa	Tos	Laringitis, bronquitis, resfríos y gripa.
Eufrasia	Cuidado de los ojos		Desinflamante, astringente, lavado de ojos.
Flor de tila	Nervios	Nervios	Antiespasmódica
Gordolobo	Tos	Tos	Emoliente pectoral, tos.
Hiedra mala	Nervios		Estimulante, narcótica, diurética, infecciones de la piel, mordeduras de animales ponzoñosos.
Hierba blanca	Para desinflamar	Desinflamante	Estomáquica
Hierbabuena	Para el estómago y para cocinar	Para cocinar	Para el estómago, flatulencias, cólicos, náuseas, contra las lombrices y estimulante general.
Hierba mora	Niños con manchas en la piel	Salpullido	Calmante, vulneraria. Las hojas son comestibles.
Hinojo	Balsámico, diurético, aperitivo y desinflama.	Cólicos	Estimulante, carminativo, cólicos, garaganta, encías, condimento, aperitivo y baja el ácido úrico
Jarilla	Limpias	Baños	Febrífuga, cólicos, gota y males venéreos.
Jengibre	Para la cocina	Para cocinar	Estimulante general y tenífuga.
Laurel	Para la cocina	Saborizante	Uso preferentemente culinario, antiespasmódica y digestiva, con ligero poder analgésico.
Magnolia	Nervios	Corazón y nervios	Corazón y esterilidad.
Manzanilla	Para dolores de estómago	Para la digestión y lavado de ojos	Antiespasmódica, cólicos, gastritis, nervios.
Maravilla	Dolores		Purgante
Marrubio	Quita la fiebre y regula el corazón	Reductiva y para la bilis.	Sedante, laxante, bilis, estomáquica, apetito.

PLANTA	M. DE SONORA	TIANGUIS	LITERATURA
Mastuerzo	Niños con manchas	Jiotes en la piel	Aperitivo, tónico y excelente remedio para la avitaminosis. Enfermedades del hígado y del estómago.
Muérdago	Diurética, circulación y presión		Heridas y como cosmético
Muicle	Para la anemia	Anemia, aumente la sangre	Estimulante, cólicos intestinales
Naranja	Para los parásitos y tranquilizante	Nervios	Antiespasmódica
Nochebuena	Erisipela	Dismenorrea	Las hojas contra la erisipela
Orégano	Digestión, nervios y circulación	Cólicos y como condimento	Dolor muscular y circulación reuma, condimento en la cocina
Palancapatli	Para las heridas		Depurativa, cicatrizante, antisifilítica
Pasiflora	Nervios	Nervios	Tranquilizante, menopausia
Pericón	Sabor a elote cocido	Sabor a elote	Calambres, quemaduras, dolor de vientre
Pino	Ornato		Antiséptico, balsámico, afecciones pulmonares
Pirul	Limpias	Limpias y baños	Purgante en dosis alta
Prodigiosa	Diabetes y amarga	Diabetes	Tónico amargo
Romero	Ayuda a la menstruación	Cabello y limpias	Tónico, digestivo, alopecia, bilis, condimento
Ruda	Hemorragias, calambres	Aire y limpias	Emenagoga, tónica, artritis, reumas, febrífuga
Santa María	Limpias	Limpias	Emenagoga, tónica, artritis, reumas, febrífuga
Sáuco	Tos	Tos	Sudorífico para la gota, cistitis vitamínico y para reumatismo
Siempreviva	Para la vista	Carnosidad de ojos	Antiescorbútica, quemaduras, picaduras de animales
Té limón	Para el estómago		Antiespasmódica, flatulencias, irritabilidad gástrica
Tepozán	Baños	Baños	Dolor de articulaciones
Toloache	Granos	Infecciones	Antiespasmódica, narcótica, veneno violento
Tronadora	Diabetes	Diabetes	Diabetes, antisifilítica, disentería, bilis, y diurética
Valeriana	Tranquilizante	Nervios	Somnífera, calambres, tranquilizante y agotamiento
Zábila	Desinflamante	Desinflamante y para torceduras	Contusiones, tónica, digestiva y aperitiva
Zapote blanco	Estabiliza la presión	Presión	Frutos comestibles
Zarzaparrilla	Depurativa de la sangre	Úlceras	Estimulante, sudorífica y depurativa
Zazamil			Sudorífica

Plantas que concuerdan en el uso medicinal

El estrés y la ciudad

Carlos Héctor Dorantes Rodríguez
E-mail: <cdorante@prodigy.net.mx>
Graciela Lorena Matus García
E-mail: <lorenamatus@hotmail.com>

*"Dime el ambiente en el que vives y te diré quien eres".
Ortega y Gasset.*

Recibido: Julio de 2001. Aceptado: Agosto de 2001.

RESUMEN

Estrés, contaminación, hacinamiento y muchos otros términos, son conceptos que se utilizan cotidianamente. Sin embargo, para todo especialista es necesario definirlos y ubicarlos con precisión en el contexto ambiental que se investiga. Este trabajo tiene como objetivo principal desarrollar un punto de vista sobre el estrés, analizar su impacto en las grandes urbes y en especial en la ciudad de México.

Las conclusiones a las que se llegó, sugieren considerar conjuntos interactuantes de variables y no hechos aislados, así como utilizar el aspecto diferencial de los sistemas estudiados y la distinción de las características culturales de cada región.

Palabras clave: estrés, medio ambiente, contaminación, sistemas.

ABSTRACT

Stress, pollution, overcrowding: these and many other terms are concepts that are used daily. It is, however, necessary that specialists define them precisely and locate them in the environmental context that is being investigated. The main objective of this work is to develop a view point on stress and analyse its impact in large urban centres and especially in Mexico City.

The conclusions that have been derived suggest that sets of interacting variables rather than isolated facts should be considered in addition to using the differential aspect of the systems studied and the distinctiveness of the cultural characteristics of each region.

Key words: stress, environment, pollution, systems.

1. INTRODUCCIÓN

Hasta hace relativamente poco tiempo, el término estrés era escasamente empleado; sin embargo, en la actualidad, se escucha en todos los ámbitos de nuestras vidas. Es probable que muchos de los que usan esta palabra no tengan un conocimiento profundo de los factores que inciden en él; sin embargo, todos hemos pasado por alguna situación estresante. Este súbito aumento está vinculado a las quejas que se escuchan cotidianamente en los centros de trabajo con respecto al tránsito vehicular, la contaminación, la cantidad de gente, las manifestaciones políticas, la carestía de la vida, etc.

Cómo es que estas variables influyen en el nivel de estrés, por qué en las ciudades existen más problemas de estrés que en pequeñas poblaciones. Las respuestas a éstas y otras interrogantes son expuestas en el presente trabajo, en el cual se muestra, en primer lugar, un punto de vista sobre estrés; enseguida, se hace un análisis del estrés en las grandes urbes y, por último, se adentra en la investigación de estos elementos en la ciudad de México. Evidentemente, el presente trabajo no pretende ser exhaustivo, sino sólo un documento que permita reflexionar sobre el estrés y su problemática específica en las ciudades, para que al menos en la parte que nos corresponde, nos permita repensar y con-

cientizarnos sobre la responsabilidad que tenemos, con el fin de mejorar nuestra convivencia con los demás y con nuestro ambiente, es decir, lograr un equilibrio que parece perdido.

2. EL ESTRÉS.

El estrés generalmente se puede explicar como una reacción psicofisiológica (mente-cuerpo) que despierta fatiga en los sistemas del organismo a tal grado que genera un mal funcionamiento y daños corporales. Un estresor es entendido como cualquier condición o evento que causa una respuesta de estrés, la cual está relacionada con cualquier tipo de componente de la vida, es decir, puede ser físico, emocional, intelectual, social, económico o espiritual. El manejo del estrés consiste en la habilidad para reducir las tensiones enfrentándose de manera competente con el estresor. El estresor prolongado puede fatigar o dañar al cuerpo hasta el punto de un mal funcionamiento, por lo tanto, puede ser pensado como una respuesta que vincula a un estímulo estresor con cualquier relación de estrés, tales como un daño, un síntoma o una disfunción.

El estrés es negativo cuando excede la habilidad para enfrentar presiones en el sistema corporal causando problemas físicos y de conducta. El estrés es positivo cuando esta fuerza la modificamos de acuerdo a nuestras propias necesidades y así se incrementa el vigor y la potencia de nuestros mecanismos de adaptación. El estrés es también positivo cuando ad-

vierte o previene sobre alguna situación determinada para enfrentarla adecuadamente.

En el contexto del organismo humano, el estrés es la respuesta del cuerpo ante el medio ambiente donde existe una continua reconstrucción de presiones internas y de tensiones musculares, las que si son prolongadas, seguramente causarán daños en el organismo. El cuerpo se prepara a través de un mecanismo fisiológico que se esfuerza. El estrés es un mecanismo de defensa natural que ha permitido sobrevivir a nuestra especie, el cual consiste en diseñar respuestas físicas, que protegen nuestras vidas. El ser humano requiere del estrés dado que éste es quien permite regular la capacidad para responder. La meta sería manejar el estrés adecuadamente o de acuerdo con nuestra forma de vida.

La respuesta del estrés del hombre y la mujer modernos es frecuentemente inapropiada debido a su nivel de intensidad y a las situaciones a las que se enfrentan. La mayoría de los estresores de la sociedad moderna son esencialmente primarios.¹

Los estresores se manifiestan diariamente, dado que son parte de la vida. Así, cuando el cuerpo tolera y adapta bien el estrés se convierte en positivo y saludable. Hans Selye,² uno de los pioneros de los modernos estudios de estrés llamó eustress a esta situación. Un ejemplo de ello lo tenemos cuando los espectadores apoyan entusiasmados a los atletas que compiten,

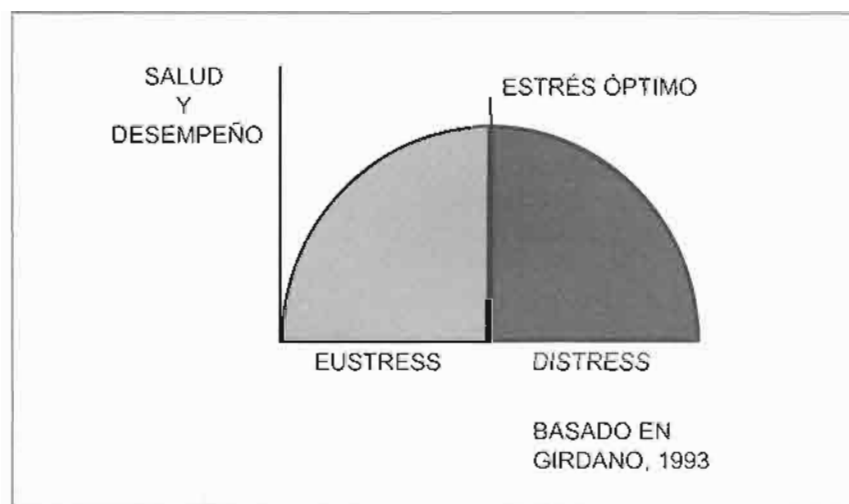


Fig. 1 Nivel óptimo entre el eustress y el distress.