

UNIVERSIDAD AMERICANA

**FACULTAD DE MARKETING, DISEÑO Y CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN**



TEMA

Comunicación de alternativas de medicina natural basadas
en mitos populares y tradiciones de la cultura nicaragüense

AUTORES

Edgar Igor López

María Fernanda Somarriba

**Monografía para optar al título de
Diseño y Comunicación Visual**

Profesor tutor: Constantino Gómez

Managua, Nicaragua

Julio 2020

Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. OBJETIVOS.....	3
2.1 Objetivo general	3
2.2 Objetivos específicos	3
3. MARCO TEÓRICO.....	4
3.1 Antecedentes históricos de la medicina natural	4
3.2 Clasificación científica de plantas incluidas en recetas de medicina natural	7
3.3 Contexto actual	9
3.4 Definición y Agentes	10
3.4.1 Medicina tradicional natural	10
3.4.2 Curandero	11
3.4.3 Hierbero	11
3.4.4 Sobador	11
3.5 Principales prácticas de medicina natural en Nicaragua	12
3.6 Importancia de la medicina natural	14
3.7 El uso adecuado de la medicina natural	14
3.8 Beneficios de la medicina natural	15
3.9 Aspecto legal de la medicina natural en Nicaragua	16
3.10 Definición de estrategias de comunicación	21
3.10.1 Medios de comunicación	21
3.10.2 Publicidad BTL	21
3.10.3 Publicidad ATL	22
3.10.4 Campaña de lanzamiento	22
3.10.5 Línea gráfica y transmisión de mensajes	22
3.11 Antecedente de estudio científico	23
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	25
4.1 Preguntas de investigación	25
5. DISEÑO METODOLÓGICO	26
5.1 Tipo de Investigación: Exploratoria y Descriptiva	26
5.1.1 Investigación Cuantitativa	26
5.1.2 Investigación Cualitativa	27
5.2 Población y muestra	27
5.3 Métodos y técnicas de investigación	29
5.3.1 Descripción de cuestionario	29

5.3.2 Descripción de entrevistas	29
5.4 Procesamiento de la información	30
5.4.1 Cuestionario	30
5.4.1.2 Recolección de datos	30
5.4.1.3 Análisis de resultados	37
5.4.2 Entrevistas	38
5.4.2.1 Desarrollo de entrevistas	38
6.RESULTADOS	46
6.1 Presentación de beneficios, aplicaciones y percepciones de medicina natural	46
6.2 Recopilación de información sobre recetas naturales en una revista	47
6.3 Creación de una campaña publicitaria integral	48
6.3.1 Objetivo general	48
6.3.2 Objetivos específicos	48
6.3.3 Segmento de mercado	49
6.3.3.1 Geográfico:	49
6.3.3.2 Demográfico:	49
6.3.3.3 Psicográfico:	49
6.3.3.4 Filtros que debe cumplir el segmento	49
6.3.3.5 Características	50
6.3.4 Nombre de la campaña	50
6.3.5 Insight principal	50
6.3.6 Mensaje	50
6.3.7 Concepto	50
6.3.8 Identidad gráfica	51
6.3.8.1 Tipografía, paleta de colores, formas y logotipo	51
6.3.8.2 Proceso de creación de personaje	54
6.3.9 Proceso de creación de la revista Esencias	55
6.3.10 Promesa de beneficio para el consumidor	61
6.3.11 Reason why	66
6.3.12 Tono	66
6.3.13 Limitaciones	67
6.3.14 Herramientas de comunicación	67
6.3.14.1 Actividad BTL #1: Campaña de expectativa	67
6.3.14.2 Actividad BTL #2: Campaña de titulares en redes sociales	71
6.3.14.3 Publicidad ATL: Spot publicitario y cuña radial	73
6.3.14.4 Medios Impresos	74

6.3.15 Plan de medios y cronograma	74
6.3.16 Requerimientos para actividades	77
6.3.16.2 Redes sociales	77
6.3.16.3 Publicidad ATL	77
6.3.17 Resumen de inversión	80
7. CONCLUSIONES.....	83
8. RECOMENDACIONES.....	86
Referencias Bibliográficas.....	87
ANEXOS	90
Anexo 1 Ejemplos de recopilación de recetas de medicina natural	90
Anexo 2 Testimonios	94
Anexo 3 Link de entrevista con la doctora María Engracia Medina	95
Anexo 4 Cuestionario	95

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente están surgiendo nuevas tendencias de estilos de vida enfocados en el cuidado de la salud. Gran parte de la población desea encontrar alternativas naturales para recuperar las prácticas que se fueron perdiendo con el crecimiento de las industrias en las grandes ciudades y se interesan en obtener algo que sea más saludable.

Durante los últimos años ha renacido en todo el mundo el interés por el uso de la medicina natural y la atención que se le presta en Nicaragua no es la excepción. Siempre hay un miembro de la familia nicaragüense, generalmente de una edad superior a los 60 años, que se encarga en transmitir a las nuevas generaciones estos conocimientos sobre alternativas de medicina natural que generalmente son considerados mitos populares o tradiciones.

Debido a esto, el proyecto pretende exponer los beneficios y aplicaciones de las alternativas de medicina natural en jóvenes y adultos nicaragüenses, que desean mejorar su calidad de vida optando por una opción más ecológica y menos agresiva para sus cuerpos, sin dudar de su eficiencia o veracidad.

Esta investigación será presentada de manera puntual y sencilla, y se encargará de recopilar información y beneficios sobre recetas de medicina natural que serán expuestas en un formato de revista. Esta pieza formará parte de una campaña publicitaria integral, con la cual se desea que el segmento pueda implementar estos métodos alternativos naturales en su vida diaria con seguridad.

Cabe mencionar que con esta investigación no se trata de desacreditar los avances de la medicina moderna y la ciencia, tampoco se pretende abrir un paso hacia la automedicación recurriendo a otros medios que se lucran de la falta de información de los pobladores. Por el contrario, se trata de guiar a las personas a los distintos movimientos

naturales o verdes que se han fortalecido durante los últimos años, buscando aprovechar todas las plantas medicinales que puedan aliviar o curar.

Asimismo, se pretende reforzar que la importancia de la medicina natural radica en el enfoque de sanación para un individuo como totalidad concreta, donde se integran cuerpo y mente, tanto en el diagnóstico como en el tratamiento. En la actualidad, se ha asumido la definición de medicina natural como un enfoque holístico de la salud considerando la calidad de vida de las personas de manera integral.

Actualmente en Nicaragua se cuenta con 151 clínicas en los 153 municipios del país, ubicadas en los Centros de Salud de las cabeceras municipales y se brinda consulta en herbolaria, manejo del dolor etc, además de brindarse entrenamiento al personal de salud.

También existen centros que se ocupan de investigar, divulgar e intercambiar conocimientos de la medicina indígena o tradicional como el Centro Nacional de Medicina Popular Tradicional Estelí, SOYNICA y la Fundación Centro Nacional de la Medicina Popular Tradicional, Dr. Alejandro Dávila Bolaños (FCNM PT), ubicada en Estelí.

Por lo tanto, esta investigación será un aporte a todas las personas que desean tener más información y acceso a dichas alternativas naturales en conjunto con sus beneficios. Muchos de estos ingredientes o recursos se pueden encontrar en el país, ya que Nicaragua cuenta con una amplia biodiversidad en plantas medicinales de carácter curativo y es importante que antes se obtenga la información necesaria para su uso apropiado

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo general

Diseñar una campaña de comunicación estratégica para promover el uso de recetas de medicina natural, dirigido a jóvenes y adultos nicaragüenses entre 20 y 50 años de edad, durante el período comprendido de julio a diciembre del 2019.

2.2 Objetivos específicos

- Exponer los beneficios y aplicaciones de las alternativas de medicina natural para que sean implementados en la vida diaria del nicaragüense
- Elaborar una revista recopilando información sobre recetas de medicina natural para brindar a los jóvenes y adultos nicaragüenses un contenido confiable que pueda ser utilizado de manera segura
- Crear una campaña de lanzamiento para la revista complementando con una línea de piezas gráficas que contenga información confiable sobre las alternativas de medicina natural y sus aplicaciones

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes históricos de la medicina natural

La percepción que se tiene de la medicina natural en la cultura general es asociada a un factor subjetivo y menos efectivo. Es incluso considerada un mito o tradición y no es tomada como una alternativa seria para resolver malestares o enfermedades que se presentan en la vida diaria de las personas.

Se define el término mito como “un relato tradicional basado en antiguas creencias de diferentes comunidades y que presenta explicaciones sobrenaturales de hechos o fenómenos naturales. El relato mítico está relacionado con creencias religiosas, por lo que es asociado con un carácter ritual; es decir, presenta elementos invariables (que se repiten) y se distingue por su perdurabilidad a través del tiempo” (Subgerencia Cultural del Banco de la República, El Mito, 2015).

Asimismo, el concepto de tradición está asociado con “la *traditio* latina, que proviene de *tradere* (legar, pasar de mano en mano), era usada en tiempos romanos, sobre todo en las leyes civiles referidas básicamente a los legados y herencias” (Huarte Cuéllar, 2012, p.20).

Este concepto de mito es asociado a la percepción que el nicaragüense tiene sobre la medicina natural y que está relacionada con algún fenómeno sobrenatural. Esto se debe a que su origen se remonta a las antiguas civilizaciones donde no existía ningún tipo de tecnología farmacéutica. Todo era elaborado de manera manual y rudimentaria donde priorizan el aspecto espiritual del ser humano. Por esto, dichas creencias que han perdurado de generación en generación se han convertido en tradiciones para la sociedad moderna.

El origen de la medicina natural y sus antecedentes a largo de la historia se basan en creencias de magia o religión que afirmaban que las enfermedades eran generadas por demonios o espíritus malignos. Esto se presentaba en la medicina Mesopotámica, 4000 años a. C. “donde la forma más fácil de curar a los pacientes era obligar al demonio a marcharse”. (Jaramillo-Antillón, Evolución de la medicina: pasado, presente y futuro, 2001).

Por otro lado, Juan Jaramillo Antillón, miembro de la Academia Nacional de Medicina de Costa Rica (2001), establece que “la medicina egipcia después de un tiempo superó la magia y aparecieron los médicos sacerdotes, quienes comenzaron a dar medicamentos como el yodo para tratar los bocios, laxantes, eméticos y a hacer operaciones”. Evidenciando así, el cambio de creencia que tenía el ser humano sobre la medicina y las enfermedades.

Partiendo de la necesidad del ser humano de aliviar sus malestares se da el cambio en su pensamiento donde empieza a buscar soluciones más objetivas y prácticas para la cura de enfermedades haciendo uso de los recursos que tenían disponibles a su alrededor. Esto causó que poco a poco fueran experimentando con su entorno, incluyendo la flora que se encontraba donde habitaban para descubrir qué especies de plantas eran beneficiosas y diferenciarlas de las perjudiciales que incluso podrían ocasionar la muerte.

Con el paso del tiempo se encontraban más registros de los usos de las plantas medicinales como cura o tratamiento para diferentes problemas de salud que sufrían las personas. Como confirma el artículo de Oramas Díaz y Rodríguez (2009) “los productos naturales empleados con el objetivo de mejorar los males que aquejan al hombre le han acompañado en el transcurso de los siglos. Ya desde la Edad Antigua la utilización de las plantas y algunos de sus derivados eran empleados en China, Babilonia y Egipto.”

Asimismo, establecen que “el primer texto escrito en relación con la medicina sobre la base de plantas se reporta en la arcilla, en la cual se agrupaban una serie de tabletas grabadas con caracteres cuneiformes sobre las plantas y los autores de estas notas, redactadas 3,000 años a.n.e. Desde los sabios del Alto Egipto hasta los druidas místicos de los bosques galos, desde los médicos chinos de hace 5.000 años hasta los grandes científicos del siglo XVIII, no se ha dejado nunca la búsqueda hacia el conocimiento de las plantas y sus virtudes terapéuticas.” (Oramas Díaz y Rodríguez, La Información Científica y la Medicina Tradicional y Natural, 2009).

La variedad de plantas y sus beneficios han sido estudiados y registrados en diversas partes del mundo, como establece el artículo titulado Historia de la medicina natural “los libros sagrados indios Vedas mencionan el tratamiento con plantas, que son abundantes en ese país. Numerosas plantas de especias utilizadas aún hoy en día provienen de la India: nuez moscada, pimienta, clavo de olor, etc.” (Cruz Santillana, 2016).

Asimismo, “el Papiro Ebers, escrito alrededor de 1550 a. C. representa una colección de 800 proscripciones que se refieren a 700 especies de plantas y medicamentos utilizados para la terapia como granada, aceite de ricino, aloe, sena, ajo, cebolla, higo, sauce, cilantro, enebro, común centaury, etc.” (Historia de la medicina natural, s.a, s.f).

Estas recetas se fueron transmitiendo de generación en generación, adaptándose a las épocas y las diferentes necesidades del ser humano moderno. Por ejemplo, en Cuba en “el año 1991 el Comandante en Jefe orientó iniciar en el país un programa que incluyera el uso científico de las plantas medicinales conocidas, su elaboración por la naciente y pujante Industria Farmacéutica, y que tomara como experiencia el retorno al empleo de la medicina natural que tiene lugar, cada vez con más fuerza, en los países industrializados.” (Programa Nacional de Medicina Tradicional y Natural, Ministerio de salud pública, 1999).

En el caso de Nicaragua, al igual que en otras partes del mundo, ha existido la Medicina Natural. Con un estudio realizado en 1998, la UNICEF y el Proyecto PROSERBI de la Secretaría de Acción Social de la Presidencia de la República “llevaron a efecto un importante estudio sobre la Medicina Natural en 30 municipios del país, donde se confirmó una vez más la pertinencia y la respuesta práctica y efectiva que estas modalidades de salud, que significan y representan un beneficio de la población y su articulación plena a las condiciones sociales, económicas y culturales de la misma.” (Navarro Moreira, Ley de medicina natural, terapias complementarias y productos naturales en Nicaragua, 2010).

De esta manera, se afirma que el uso de la medicina natural como una alternativa efectiva en la población nicaragüense traería muchas ventajas no sólo en el aspecto de salud, sino también en el nivel cultural y económico. Esto se establece y es respaldado por el estudio realizado en la propuesta de Ley de medicina natural, terapias complementarias y productos naturales en Nicaragua (2010) “la Medicina Natural y las Terapias Complementarias son modelos de salud que gozan de una aceptación generalizada, debido a su efectividad y bajo costo, constituyendo en la práctica un medio eficaz para atender amplios sectores de la población que no son cubiertas a pesar de los crecientes esfuerzos estatales de Salud Pública. Sin embargo, a la fecha no se cuenta con el debido reconocimiento oficial y un marco legal que la institucionalice, promueva, resguarde y regule su ejercicio en el país”.

3.2 Clasificación científica de plantas incluidas en recetas de medicina natural

Los nombres científicos comprenden una nomenclatura universal que unifica los nombres de las especies agrupándolas en reinos, clases, órdenes, familias, géneros, especie, subespecie, sinonimia, etc. y hasta la fecha el sistema continúa siendo irrefutable. (Herrera González, Nakepu, s.f)

Por esto, la docente universitaria Florencia Cesio establece que el identificar los nombres científicos “no deja lugar para equivocaciones en cuanto a la identidad de una planta y es universal: aquí y en cualquier lugar de mundo tiene validez” (Economía y Viveros, 2018).

En este trabajo investigativo se recopilaron diversas recetas con una variedad de plantas que resultan ser más usadas y reconocidas comúnmente en Nicaragua con el objetivo de brindar ingredientes que sean de fácil acceso y de pocos riesgos adversos. Sin embargo, es importante establecer sus nombres científicos para evitar confusiones entre las diferentes especies de plantas.

Las siguientes fueron recuperadas del sitio web Tropicos recomendado por la Doctora María Engracia Medina, quien es especialista en medicina natural y ha sido apoyo en esta investigación.

- Eucalipto: *Eucalyptus* de la familia Myrtaceae
- Regalíz: *Glycyrrhiza glabra* de la familia Fabaceae
- Laurel: *Laurus nobilis* de la familia Lauraceae
- Salvia: *Salvia officinalis* de la familia Lamiaceae
- Clavo de olor: *Syzygium aromaticum*
- Menta: *Mentha* de la familia Lamiaceae
- Hinojo: *Foeniculum vulgare* de la familia Apiaceae
- Albahaca: *Ocimum basilicum* de la familia Lamiaceae
- Manzanilla: *Chamaemelum nobile* de la familia Asteraceae.

3.3 Contexto actual

El uso de las plantas medicinales encontradas en la naturaleza, durante siglos ha servido como base para la práctica común de medicina natural en la mayoría de hogares nicaragüenses. Esto se debe a que es un país con muchas costumbres y tradiciones transmitidas de generación en generación, sin embargo, con el pasar del tiempo, éstas fueron perdiendo alcance debido a la introducción de medicamentos elaborados por las grandes empresas farmacéuticas, que, si bien pueden ser útiles, según expertos, en muchos de los casos son innecesarios ya que siempre hay una alternativa natural para el mismo.

Según el portal de noticias el 19 Digital de Nicaragua “La medicina natural está tomando auge en Nicaragua, ya que en muchos centros de salud y hospitales públicos se brinda este servicio creando una suma de más de 188 clínicas de medicina natural en el país. Esta medicina es muy efectiva para curar muchos padecimientos que presentan las personas en el país centroamericano “.

Los estudios de medicina popular natural, se han elaborado por lo general en las regiones rurales del país reconocidas por el uso frecuente de la medicina tradicional: Centro y Norte (Diriomo, Masaya, Estelí, Jinotega, León, Matagalpa y Somoto) y la Costa Atlántica, donde se cuenta con asociaciones que agrupan a terapeutas tradicionales, cuyos objetivos son divulgar formas alternativas de terapias.

Asimismo, la doctora especialista en medicina natural, María Engracia Medina quien fue entrevistada para esta investigación, estableció que debido a la pandemia del COVID 19 el consumo de medicina natural está en auge y se ha retomado el uso de recetas preparadas con plantas de manera casera.

Debido a este problema sanitario muchas clínicas y centros se encuentran abriendo sus puertas para ayudar a pacientes con diversos

problemas respiratorios, digestivos, de ansiedad, etc. y están resultando mucho más activos en redes sociales. Entre ellos se encuentra la clínica de la doctora Medina llamada Bilanx y muchos otros que se encuentran en redes sociales brindando productos e información como: Naturaleza - Centro Naturista, Super Natural Salud y Vida, Universidad de Medicina Oriental Japón Nicaragua, Clínica Nutrimed, entre otros.

3.4 Definición y Agentes

3.4.1 Medicina tradicional natural

Según la Organización Mundial de Salud (OMS) la medicina natural es “todo el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales cuyo origen se remonta a las culturas prehispánicas”.

Asimismo, es considerada “un conjunto de prácticas y medicamentos, susceptible de explicación o no, utilizados para prevenir, diagnosticar y eliminar los desequilibrios físicos, mentales o sociales y que se basan exclusivamente en la experiencia y la observación práctica transmitido de generación en generación, oralmente o por escrito” (León Labec, A, Medicina Natural y Tradicional. Conocimientos y aplicaciones de enfermería en MINAS-II, 1996.)

A su vez, la OMS explica en su portal informativo que la definición ha variado debido a las diferentes culturas y creencias que hay en el mundo, uno de los términos al que se hace referencia es la medicina complementaria. Los términos "medicina tradicional" y "medicina complementaria" utilizados indistintamente junto con "medicina natural" en algunos países, hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal.

Entre los agentes que colaboran a las prácticas de medicina natural se pueden encontrar los siguientes, los cuales han adquirido términos populares como:

3.4.2 Curandero

Un curandero es alguien que no cuenta con un título oficial para el ejercicio de la medicina, pero de todas formas desarrolla prácticas curativas. Estas personas ejercen la llamada medicina natural, que se basa en creencias, experiencias y prácticas que pueden ser o no explicables. “Los curanderos pueden encargarse de curar enfermedades físicas o mentales mediante el suministro de remedios naturales (hierbas, flores, etc.)” (Pérez Porto y Merino, Definición de Curandero, 2019).

3.4.3 Hierbero

Se considera al hierbero un “especialista de la medicina natural que usa plantas medicinales como recurso principal en sus terapias. Al igual que la mayoría de los especialistas en este campo, los hierberos se inician y adquieren sus conocimientos por transmisión oral, por herencia familiar” (Gazo Robles, 2017, p.52)

3.4.4 Sobador

El sobador se autodefine como “un buen médico tradicional, más que un prescriptor de medicamentos y remedios contra la enfermedad, es un educador, asesor, no el que soluciona un problema, sino que es el que aporta luz, informa, proporciona” (Gazo Robles, 2017, p.56).

Asimismo, en Nicaragua son conocidos como una especie de quiroprácticos populares, que, sin estudios formales curan los dolores mezclando conocimiento del cuerpo, medicina natural y aromaterapia.

3.5 Principales prácticas de medicina natural en Nicaragua

Hay que destacar que estos tratamientos no reemplazan a otros tratamientos terapéuticos de medicina tradicional, pero son los más comunes que se han integrado durante los últimos años en el país y han obtenido una reacción positiva.

Los remedios naturales aportan múltiples beneficios para grandes y pequeños mejorando su salud sin crear adicción. Pero, eso sí, hay que tener en cuenta que si bien la gran mayoría de plantas medicinales no tienen efectos secundarios si se toman en las dosis adecuadas, hay otras con las que habrá que ir con más cuidado.

En la siguiente tabla se mostrará la división de las prácticas más frecuentes en el país:

Nombre	Concepto	Propósitos/ Beneficios	Ejemplos
Medicina con hierbas	Hojas, flores, frutos, cortezas, raíces, para tratar enfermedades de personas	Brindar (alivio o mejora y en algunos casos cura) para enfermedades	1. Tés Naturales 2. Jugos naturales 3. Faumentos
Aromaterapia	Aprovecha las propiedades de los aceites esenciales extraídos de las plantas, para restablecer el equilibrio y armonía del cuerpo y de la mente.	Generar una sensación de alegría o tranquilidad en el receptor.	1. Perfumes 2. Esencias 3. Velas 4. Inciensos

Terapias de masajes	Manipulación de la piel, los músculos y los ligamentos para relajación de la mente y estrés, problemas de depresión, dolores y ansiedad ayuda a la salud mental.	Estimula la circulación de la sangre, aumentando el aporte de oxígeno a los tejidos y haciendo descender la tensión arterial; relaja los músculos, y favorece la flexibilidad de las articulaciones.	1. Terapias manuales 2. Masoterapia
Terapias espirituales	Son un conjunto de técnicas que nos ayuda a averiguar cuál es el origen de nuestros bloqueos, problemas y tratar de controlarlo	Identificar el origen del problema. 1. Limpiar la energía discordante. 2. Reprogramar el subconsciente.	1. Meditación 2. Yoga 3. Ejercicios

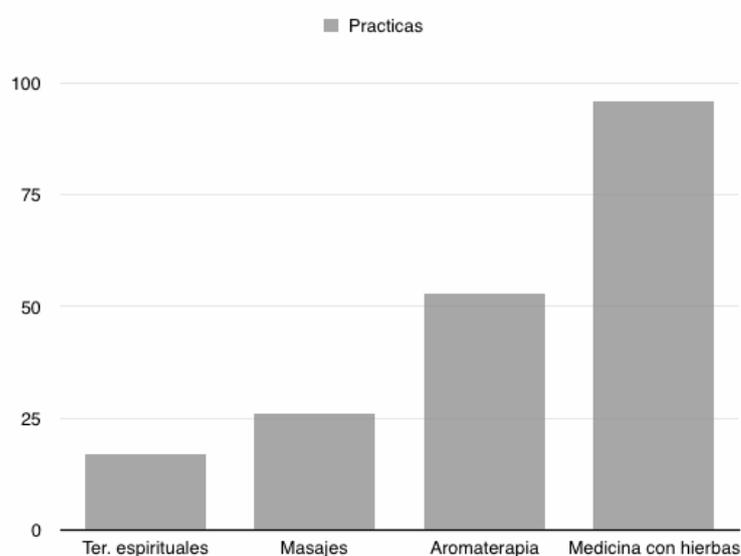


Gráfico de barras. Prácticas de medicina natural más utilizadas en Nicaragua

3.6 Importancia de la medicina natural

Según el foro informativo la Voz del Sandinismo (2018) “la medicina natural nos garantiza el elemento curativo desde la casa, cercano a la comunidad y puede darle valor al hermano que tiene conocimientos heredados de sus padres”.

La medicina natural es de gran utilidad para tratar condiciones no del todo graves que tengan que ver con la salud más superficial de la persona, por ejemplo, una gripe, trastornos de ansiedad, problemas de digestión, entre otros.

También estas prácticas responden a las necesidades de salud de la gran mayoría de la población de los países en desarrollo, donde el acceso a la atención médica y a la medicina ‘moderna’ está limitado por factores económicos y culturales.

Asimismo, esta rama de la salud se usa extensamente en estos países y con frecuencia es el único tratamiento al que pueden acceder las poblaciones pobres y las comunidades remotas. Según el blog de INSteractua “en un contexto de pobreza persistente y marginalidad, en especial, en vista de los altos precios de los medicamentos patentados, la medicina natural puede en un futuro, adquirir mayor relevancia en los países en desarrollo. La medicina natural también desempeña un papel importante en los países desarrollados” (Bartolo Marchena, Aportes e Importancia de la Medicina Tradicional, 2018)

3.7 El uso adecuado de la medicina natural

- Infusión de hojas, tallos, flores y/o raíces.
- Uso tópico untándose gel en la piel
- Extrayendo su aceite esencial y tomarlo ya sea directamente o diluyéndose en agua.

La medicina natural no debe considerarse tan inofensiva, especialmente cuando se habla de remedios a base de las plantas medicinales, al tratarse de un campo en el que la auto prescripción es muy habitual, se tiene que ser precavidos y sensatos al preparar los remedios caseros naturales.

Las características medicinales de numerosas plantas son innegables. En efecto, una gran cantidad de tabletas tienen un ingrediente activo de origen vegetal. También, en la misma forma que estos fármacos, una mayor alerta con las plantas debe tenerse cuando es ingerido por niños, las mujeres embarazadas o lactantes y personas de edad avanzada.

Estas tres fases de la vida son especialmente sensibles, debido a que el metabolismo no está funcionando bajo los parámetros habituales, ya sea porque aún no está estructurado, teniendo en cuenta el hecho de que ha cambiado para adaptarse a un niño recientemente o porque tiene los dolores comunes de la edad.

3.8 Beneficios de la medicina natural

Según el portal informativo de la revista online Amazings ha destacado los siguientes beneficios de la medicina natural durante los años 1996-2018

1. El uso de las plantas medicinales, en la mayoría de los casos, no tiene efectos secundarios.
2. Promueve el apoyo al medio ambiente, productos eco amigables y cuidado a los animales.
3. Este tipo de productos son en su mayoría más económicos en comparación con la medicina convencional o artificial.
4. Suelen ser menos agresivos para el cuerpo, ya que son más fáciles de asimilar por su origen natural.
5. Ayudan al cuidado de la piel, cabello y uñas.

6. A nivel emocional también puede ser muy útiles, por ejemplo, gracias a productos como las flores de bach, unas esencias de origen natural que se emplean como tratamiento alivian determinadas sensaciones emocionales como: miedos, soledad, desesperación, estrés etc.

7. Combaten mal aliento y condiciones asociadas a males estomacales

8. Resfriados que suelen aparecer en esta época.

3.9 Aspecto legal de la medicina natural en Nicaragua

Según la Asamblea Nacional, La LEY N°. 774: Ley de Medicina Natural, Terapias Complementarias y Productos Naturales en Nicaragua fue aprobada el 5 de octubre del 2011 y publicada en La Gaceta, Diario Oficial N°. 10 del 18 de Enero del 2012 y establece los siguientes enunciados:

Arto.1. Objeto de la ley

La presente Ley tiene por objeto, estimular, institucionalizar, promover, resguardar y regular el ejercicio colectivo o individual en todo el país, de la medicina natural y las terapias complementarias, incluyendo lo relativo a la producción, distribución y comercialización de los productos naturales derivados de la medicina natural.

Arto.2. Objetivos

Son objetivos también de esta ley:

❖ Fomentar la seguridad, la eficacia y la calidad de la práctica de la medicina natural, de las terapias complementarias y productos naturales a nivel nacional como alternativa viable y efectiva en beneficio de la salud de la población.

- ❖ Integrar la Medicina Natural, Terapias Complementarias y Productos Naturales en el Sistema Nacional de Salud, propiciando el establecimiento de políticas nacionales y programas de aplicación que garanticen este fin.

- ❖ Facilitar, promover e incrementar, el acceso de la población a la medicina natural, las terapias complementarias y el uso de los productos naturales en todo el país.

- ❖ Promover el uso racional y sostenible de los recursos naturales utilizados en las prácticas de la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales en nuestro país.

- ❖ Propiciar la formulación de políticas de fomento que estimulen la producción, distribución y comercialización de los productos naturales nicaragüenses.

- ❖ Regular el aprovechamiento, la preparación, distribución y comercio de productos naturales derivados de plantas, animales y minerales, utilizados en el ejercicio de la medicina natural y terapias complementarias.

- ❖ Fomentar y promover la formación de técnicos, profesionales y especialistas de medicina natural, terapias complementarias y productos naturales, para fortalecer el reconocimiento de esta práctica y modelo complementario de salud y su articulación en el Sistema Nacional de Salud.

- ❖ Fomentar el desarrollo científico en las diferentes áreas de la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales del país.

- ❖ Impulsar las bondades y beneficios de la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales especialmente en salud preventiva y/o comunitaria, como una contribución complementaria y estratégica al Sistema Nacional de Salud.

Arto.3. Principios que sustentan la inserción de la Medicina Natural al Sistema Nacional de Salud.

La inserción de la medicina natural, terapias complementarias y el uso de los productos naturales en el Sistema Nacional de Salud, se sustenta en los siguientes principios:

- ❖ La Articulación: Referido al enlace o unión armónica y coherente de las diferentes prácticas de medicina existentes en el país (convencional, natural y terapias complementarias) con el propósito de contribuir de manera más efectiva al logro de la salud preventiva, rehabilitación, curación y sanación de la población.

- ❖ La Complementariedad: Se refiere a la interrelación y contribución mutua de los distintos modelos del sistema de salud. Desde esta noción se enfoca en el reconocimiento a los aportes de la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales como recursos adicionales necesarios y convenientes de apoyo y tratamiento a los esfuerzos al modelo de salud convencional.

- ❖ La Alternabilidad: Consiste en la transitabilidad de un modelo de salud a otro, según el tratamiento que se requiera y el interés y percepción del usuario en lo que considere más conveniente para su recuperación o sanación

- ❖ Opcionalidad: Referido al derecho de la población a decidir sobre el tipo de medicina o terapia bajo las cuales prefiere ser atendido, con medicina natural, terapias complementarias, o bien la medicina convencional o una combinación de ambas.

Arto. 4. Concepción de Medicina Natural y Terapias Complementarias

Para efecto de esta ley, se entiende como Medicina Natural, la forma más antigua de curación de la humanidad, cuya teoría, prácticas y aptitudes son basadas en elementos esenciales de la naturaleza y del universo, sus leyes y principios como recurso terapéutico, que son aplicadas a través de las diferentes técnicas y procedimientos que se ejercen en las terapias complementarias y alternativas bajo conocimientos académicos o de la experiencia. Considera al ser humano una unidad fundamental del universo.

La medicina natural y las terapias complementarias son modelos clínico terapéuticos y de fortalecimiento de la salud que se fundamentan en una visión del mundo o cosmovisión diferente a la del modelo médico convencional, que se utilizan para prevenir, rehabilitar, diagnosticar o tratar las enfermedades físicas, mentales y energéticas para restaurar y preservar la salud. Su aplicación y efectividad es Integrativa con la medicina convencional.

Arto. 5. Derecho al Acceso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias

La población conforme al marco legal del país, tiene igual derecho al acceso y uso de la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales, como al de las instituciones, establecimientos, servicios y programas de medicina convencional dentro del Sistema Nacional de Salud.

Arto.6. Integración de la Medicina Natural con la Medicina Convencional

El Estado fomentará y promoverá una visión amplia y armónica de la atención de salud de la población, que integre y articule la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales dentro del Sistema Nacional de Salud.

Arto. 7. Responsabilidad de Divulgar los modelos de salud

El MINSA dará a conocer a los usuarios los diferentes modelos de salud que incluyan la medicina natural y terapias complementarias y su derecho a decidir el tipo de terapia con la que quiere ser atendido o con la que quiera complementar su tratamiento.

Arto. 8. Promoción de Aplicación de los modelos de salud

El MINSA promoverá la aplicación combinada de la medicina convencional y la medicina natural, los dos modelos referidos en la

presente ley, en la atención de los pacientes para hacer un trabajo más eficiente y efectivo en la atención de la salud de la población.

Arto. 9. Incentivo de investigación y práctica de la Medicina Natural

El Ministerio de Salud fomentará el otorgamiento de incentivos que promuevan la investigación y práctica de la medicina natural, las terapias complementarias y el uso de los productos naturales.

Arto. 10. Respeto a la Cosmovisión de la Medicina Natural

El MINSA fomentará el respeto a la cosmovisión, procedimientos y manejos de la medicina natural y terapias complementarias, propiciando el desarrollo de una práctica coordinada y armónica entre los trabajadores de este sector y los demás trabajadores de la salud.

Arto.11. Integración de organismos al Consejo Nacional de Salud

Los Representantes de las organizaciones, organismos, fundaciones y gremios sin fines de lucro y de otras denominaciones dedicadas o vinculadas al ejercicio de la medicina natural, terapias complementarias y productos naturales, podrán ser parte e integrarse al Consejo Nacional de Salud, conforme lo determina el artículo 10 del capítulo III de la Ley General de Salud.

Ley No. 774 "Ley de medicina natural, Terapias complementarias y productos naturales en Nicaragua".

Permite la matriculación de los médicos tradicionales en sus especialidades. Con estas normativas, se pretende cualificar y cuantificar a los prestadores de la medicina tradicional, diferenciándolos de otro tipo de prácticas que no obedecen a la esencialidad de lo tradicional o ancestral.

3.10 Definición de estrategias de comunicación

3.10.1 Medios de comunicación

Los medios de comunicación se definen como la “aportación de una información determinada desde un elemento-sujeto a otro, un sujeto de intencionalidad emisora que se dirige a un receptor público de modo simultáneo” (Yelo Diaz, Los medios de comunicación masiva: una lengua nueva. CIC. Cuadernos de Información y Comunicación, 2017).

En el caso de publicidad se hace enfoque en la comunicación de medios masivos que “constituyen instrumentos en la construcción de imágenes de la realidad social y por tanto es donde se construye, conserva y expresa visiblemente los valores y la cultura de grupos sociales y de la sociedad” (Cruz Vilain, Los Medios Masivos de Comunicación y su papel en la construcción y deconstrucción de identidades: apuntes críticos para una reflexión inconclusa, 2012).

Gracias a los medios de comunicación, se puede tener un alcance mayor en un grupo de personas pertenecientes a una cultura específica. En la actualidad, se hace uso de los medios de comunicación con diversas estrategias para transmitir mensajes de manera clara y efectiva para crear un impacto en la sociedad.

3.10.2 Publicidad BTL

En el caso de la publicidad BTL (Below The Line) se dice que “son una técnica publicitaria no masiva y más personalizada, dirigida a segmentos específicos del mercado; se enfocan en los medios directos de comunicación, entre los principales: el telemarketing, el internet, el e-mailing y la venta personal, los cuales generalmente van destinados a listas de contactos mayormente segmentadas y por ende el mensaje es más personalizado” (Andrade, M y Cabeza, R, Cuándo un medio es considerado ATL o BTL sugerencias para elaboración de BTL, 2013).

3.10.3 Publicidad ATL

La publicidad ATL (Above The Line) es el tipo de publicidad que “utiliza medios publicitarios convencionales y pretende llegar a una audiencia más amplia, ya que se sirve de los medios llamados masivos donde el objetivo es lograr el mayor número de impactos, aunque no siempre se llegue exclusivamente al target o grupo específico en el que se quiere incidir” (Fernández D, y Pauta J, 2012)

3.10.4 Campaña de lanzamiento

De manera general se define una campaña como un “conjunto de eventos programados para alcanzar un objetivo. Una campaña se diseña, como parte de una estrategia, para lograr un conjunto de objetivos y resolver algún problema crucial. Lo que hace que un grupo de mensajes constituya una campaña es su origen en una misma estrategia” (Cañas, J, definición de campañas y normas que rigen a una campaña, 2005).

En el caso de una campaña de lanzamiento específicamente se establece que “su objetivo es informar sobre la salida de un nuevo producto o servicio e introduce por lo menos su concepto (cómo se llama, qué es, qué hace)” (Cañas, J, definición de campañas y normas que rigen a una campaña, 2005).

3.10.5 Línea gráfica y transmisión de mensajes

El concepto de línea gráfica indica que “es la comunicación o identidad visual, es el contenido que se muestra al público por medio de imágenes, estilo, estructura, colores, formas que representará a una marca” (Mendoza A, La importancia de la línea gráfica, 2018).

La línea gráfica también se encarga de transmitir los mensajes establecidos al segmento definido, por esto, tiene que ser clara y precisa, sin dejar atrás el factor creativo e impactante.

Como establece el sitio web Elsevier, “el mensaje es, en marketing, el elemento principal de la publicidad y tiene por objetivo determinar la información que se trasmite sobre el producto. Técnicamente, el mensaje publicitario se expresa codificado, lo que significa que en su formulación se utilizan imágenes, palabras y sonidos. Dentro del texto del anuncio es habitual utilizar determinadas frases que pueden resumir o facilitar que el mensaje y su contenido sean recordados” (Godás, L, El mensaje publicitario, 2007).

3.11 Antecedente de estudio científico

Con respecto a la medicina natural se han realizado estudios científicos a nivel nacional en el cual se puede destacar un estudio reciente elaborado por estudiantes en Licenciatura en Educación con mención en Ciencias Naturales de la universidad autónoma de Nicaragua UNAN.

En este trabajo investigativo se brindan argumentos planteados por la Organización Mundial de Salud y a su vez, otros aspectos que justifican él porque es de gran beneficio el uso de la medicina natural para tu salud. Entre los aspectos importantes recopilados en esta investigación realizada en el 2016, se encuentran datos generales sobre plantas medicinales y su clasificación dividida en: plantas medicinales, oficial, aromáticas y condimentarías.

El estudio concuerda con el hecho de que las plantas medicinales “más utilizadas están: Hierbabuena (dolor estomacal), eucalipto (enfermedades respiratorias), naranja agria (depresión, nervios), apazote (fiebre, congestión nasal), ruda (depresión, mal de ojo), limón (dolor de cabeza) (hierba del cáncer (cicatrizante), sábila (gastritis, riñones) entre otras.” (Velásquez G, y Rivas, E, Plantas medicinales como una alternativa de preservación para la salud, 2016).

Asimismo, el estudio afirma que “la economía en países subdesarrollados no da lugar a pagar los gastos médicos, más los medicamentos que receta este. Por ello la utilización de las plantas medicinales para la salud es de suma importancia, debido al fácil acceso y bajo costo que ellas tienen. Sin embargo, la utilización de las plantas medicinales se debe llevar a cabo con mucha responsabilidad, siguiendo las indicaciones adecuadas y de forma correcta, ya que al igual que los medicamentos pueden perjudicarnos si los tomamos en las dosis no recomendadas.” (Velásquez G, y Rivas, E, Plantas medicinales como una alternativa de preservación para la salud, 2016).

De igual manera, estos aspectos son abordados en esta investigación encontrando la concordancia entre la información recopilada. Sobre todo, las recomendaciones sobre el uso de recetas de medicina natural con respecto a las dosis e instrucciones apropiadas.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La falta de credibilidad y veracidad sobre medicina natural a consecuencia de la poca información y accesibilidad. Se realizaron las siguientes preguntas de investigación para abordar el tema planteado de manera integral.

4.1 Preguntas de investigación

1. ¿Qué se necesita para reforzar la credibilidad y veracidad en recetas de medicina natural que generalmente son consideradas mitos populares y tradiciones nicaragüenses?
2. ¿Qué nivel de aceptación e interés tiene el campo de la medicina natural en la población nicaragüense?
3. ¿Qué tan efectivas y prácticas son las recetas de medicina natural?
4. ¿Podrán las recetas de medicina natural ser implementadas con más frecuencia en la vida cotidiana del nicaragüense?
5. ¿Por qué utilizar una revista para resolver este problema de credibilidad y veracidad sobre la medicina natural?
6. ¿Qué medio tendrá el mayor alcance e impacto en el público objetivo?

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Tipo de Investigación: Exploratoria y Descriptiva

En la investigación de carácter exploratorio “se abordan campos poco conocidos donde el problema, que sólo se vislumbra, necesita ser aclarado y delimitado. Las investigaciones exploratorias suelen incluir amplias revisiones de literatura y consultas con especialistas.” (Jiménez Paneque, Metodología de la Investigación. Elementos básicos para la investigación clínica, 1998). Esta investigación será de carácter exploratorio con un enfoque descriptivo.

El objetivo principal de esta investigación es obtener respuestas claras que muestren el nivel de conocimiento y aceptación del segmento, sobre alternativas de medicina natural basadas en mitos populares y tradiciones nicaragüenses. En base a la información obtenida, conseguir un respaldo con opiniones de expertos para brindarle veracidad al uso de recetas de medicina natural.

Por otro lado, los estudios de alcance descriptivo “busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población.” (Hernández, Fernández y Baptista, p. 80, 2003).

5.1.1 Investigación Cuantitativa

De acuerdo a los autores Pita Fernández y Pértegas Díaz, en su documento Investigación Cuantitativa y Cualitativa, define a la investigación cuantitativa como el estudio donde “se recogen y analizan datos cuantitativos sobre las variables”. Dicha investigación “trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables cuantificadas” (España, 2002).

Se utilizó este método con el objetivo de presentar datos aproximados obtenidos a través de un cálculo muestral, que estén

relacionados con elementos y categorías identificados en el proceso de investigación, como:

- Frecuencia de edad en la cual la muestra tuvo su primer acercamiento con la medicina natural
- Cantidad de alternativas de medicina natural que se conocen en Nicaragua
- Cantidad de personas que practiquen o usen alternativas de medicina natural

5.1.2 Investigación Cualitativa

Asimismo, Pita Fernández y Pértegas Díaz definen que la investigación cualitativa “identifica la naturaleza profunda de las realidades, sus sistemas de relaciones y su estructura dinámica” (España, 2002)

Se utilizó este tipo de investigación con el propósito de obtener consideraciones subjetivas y con descripciones basadas en las experiencias personales de la muestra con relación a:

- Nivel de aceptación de la muestra ante las recetas alternativas de medicina natural
- Frecuencia en que la muestra presentó efectos secundarios al utilizar alternativas naturales
- Efectividad de las recetas de medicina natural basadas en las experiencias de la muestra

5.2 Población y muestra

El universo es la población de la zona urbana de Managua de ambos sexos que se encuentren en el rango de edad de 20 a 50 años de edad que pertenezcan a la clase media y alta.

Tipo de encuesta	Encuesta Online suministrada a través del medio digital
Perfil del sujeto a investigar	Jóvenes y Adultos de 24 años a 50 años interesados en obtener alternativas para cuidar su salud .
Alcance	Zona Urbana Managua / Nicaragua
Tamaño de encuesta	97 encuestas
Error muestral	5% (0.05)
Instrumento	Cuestionario estructurado auto administrado
Análisis	Tabulación automáticamente por plataforma de encuestas Survey Monkey

Tabla de contenido. Proceso de encuesta

POBLACIÓN INFINITA ($\geq 100,000$)

$$n = N Z^2 (p) (1-p)$$

$$e^2 (N-1) + Z^2 (p) (1-p)$$

Dónde:

n: tamaño de la muestra

N: tamaño de la población

p: proporción de éxito

e: error permitido

Z: valor estándar correspondiente al nivel de confianza

Datos:

n: ?

N: 417,674 jóvenes adultos y adultos

Z: 1.96

p: 0.5

e: 0.10

$$n = 417,674 (1.96)^2 (0.5) (1-0.5)$$

$$(0.10)^2 (417,674 - 1) + (1.96)^2 (0.5) (1 - 0.5)$$

n: 97 encuestas

Se obtiene la muestra de un grupo de 97 personas, las cuales serán encuestadas en relación a su conocimiento y experiencia con las prácticas de medicina natural.

5.3 Métodos y técnicas de investigación

5.3.1 Descripción de cuestionario

Los cuestionarios se realizaron a la muestra del sector urbano de la ciudad de Managua, que se encuentran en un rango de edad entre 20 a 50 años, que tienen un interés en la salud y desean optar por alternativas más saludables y económicas.

Se utilizará la herramienta en línea llamada surveymonkey para obtener mejores resultados y gráficas para respaldar la información.

Objetivos de cuestionario

- Calcular la cantidad de personas que practican estos métodos en las zonas urbanas
- Conocer el grado de interés y conocimientos de las familias sobre la medicina natural y sus beneficios
- Conocer los métodos más frecuentes de medicina natural utilizados en las zonas urbanas

5.3.2 Descripción de entrevistas

En esta investigación se realizaron dos fases de entrevistas con el objetivo de obtener diferentes fuentes de información con respecto a las recetas de medicina natural. Inicialmente, se realizó la fase de recopilación de ingredientes y beneficios de las recetas naturales con diferentes expertos en el tema, originarios de diferentes departamentos del país.

Posteriormente, se consultó con una doctora especialista en medicina natural, para obtener respaldo sobre la seguridad y efectividad de dichas recetas naturales.

Asimismo, la doctora expresó su aprobación e interés en el proyecto, apoyando con recomendaciones y permitiendo ser nombrada referente para consultas en cualquier aspecto de medicina natural.

5.4 Procesamiento de la información

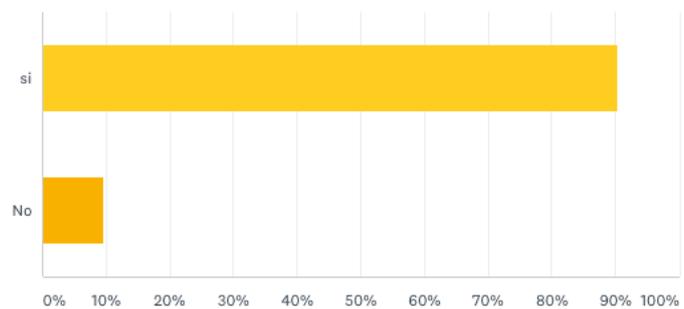
5.4.1 Cuestionario

5.4.1.1 Pasos

1. Recolección de datos
2. Procesamiento de la información
3. Análisis de resultados

5.4.1.2 Recolección de datos

1. ¿Conoce usted sobre el uso de la medicina natural en Nicaragua?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
▼ si	90.48%
▼ No	9.52%

Gráfico 1. Conocimiento sobre el uso de medicina natural en Nicaragua

2. Actualmente, ¿cuál método de medicina natural es el que practica o le gustaría practicar?

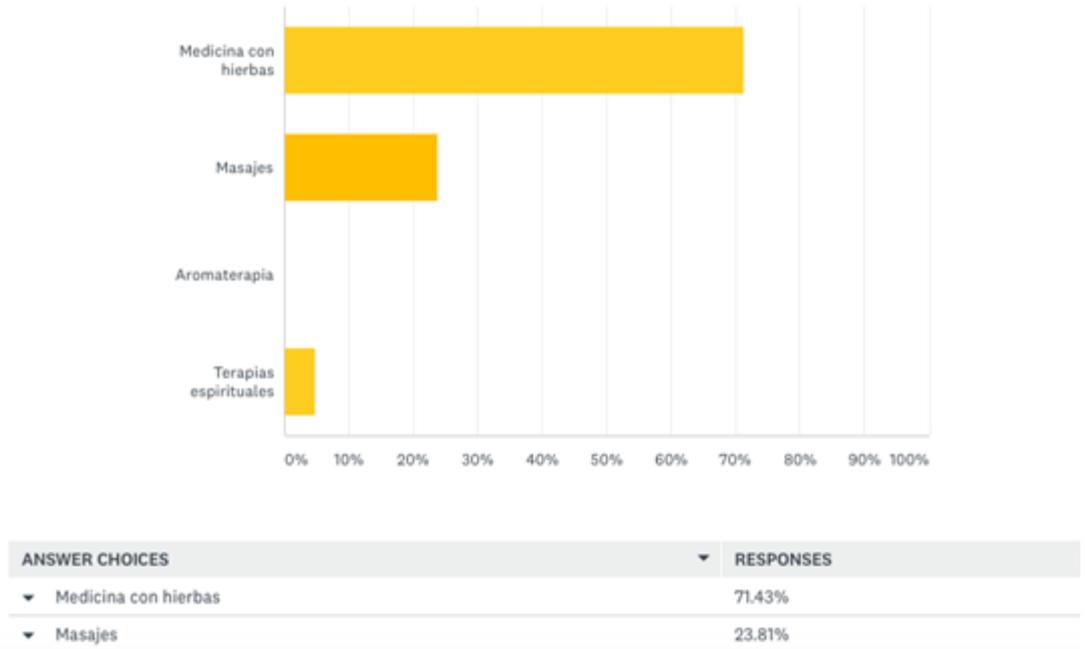


Gráfico 2. Prácticas de medicina natural de preferencia en la actualidad

3. Para el tratamiento de una enfermedad ¿Qué opción cree que NO representa un peligro grave para su salud?

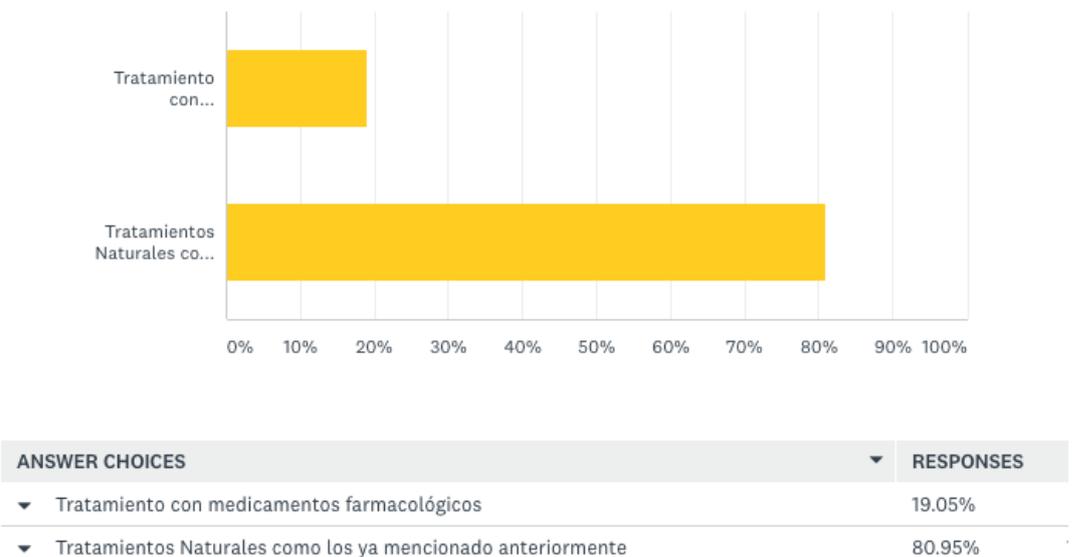
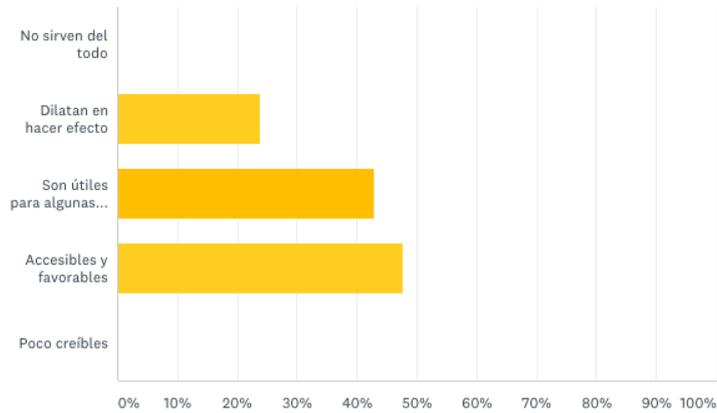


Gráfico 3. Consideraciones de riesgo con tratamientos naturales

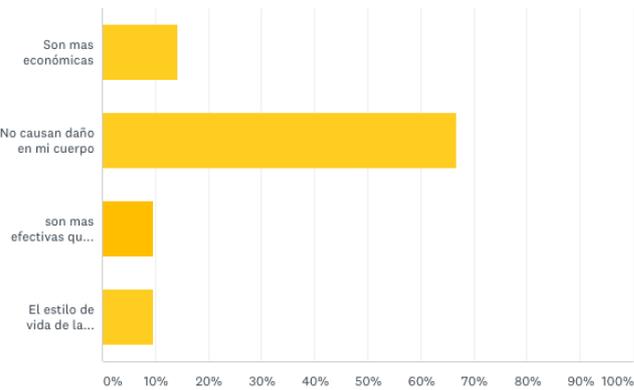
4. De los siguientes enunciados, ¿cuál describe mejor su opinión sobre la medicina natural?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
▼ No sirven del todo	0.00%
▼ Dilatan en hacer efecto	23.81%
▼ Son útiles para algunas molestias y enfermedades	42.86%
▼ Accesibles y favorables	47.62%
▼ Poco creíbles	0.00%

Gráfico 4. Percepciones sobre medicina natural

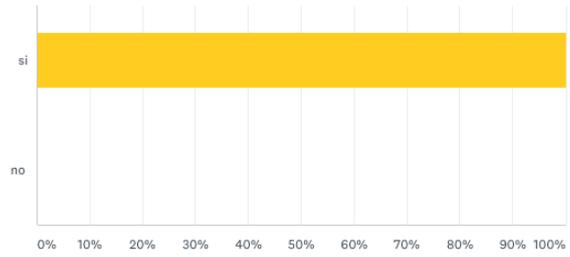
5. Para ti ¿cuál es el motivo principal para recurrir a la medicina natural?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
▼ Son mas económicas	14.29%
▼ No causan daño en mi cuerpo	66.67%
▼ son mas efectivas que los fármacos	9.52%
▼ El estilo de vida de la persona	9.52%

Gráfico 5. Beneficios preferenciales de la medicina natural

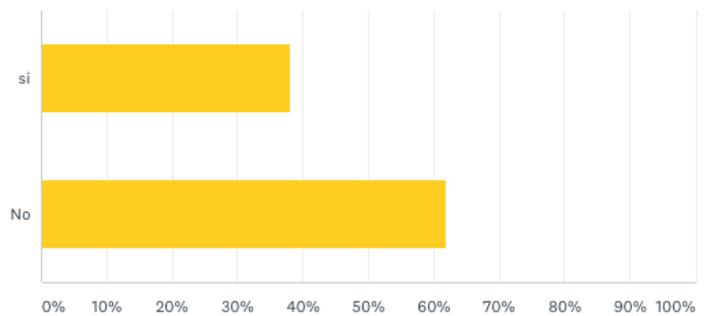
6. ¿Crees en los beneficios de la medicina Natural?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
si	100.00%
no	0.00%

Gráfico 6. Aceptación de beneficios de medicina natural

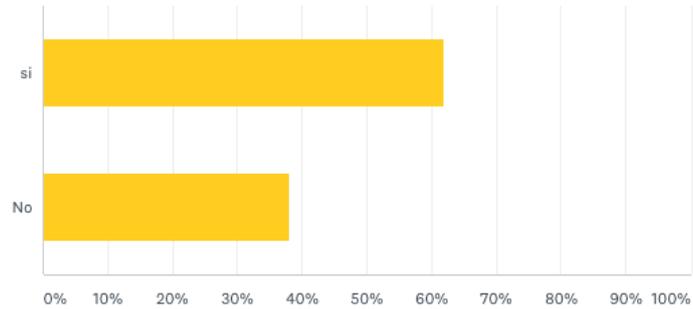
7. ¿Encontró alguna desventaja sobre la medicina natural?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
si	38.10%
No	61.90%

Gráfico 7. Experiencia del consumidor con recetas naturales

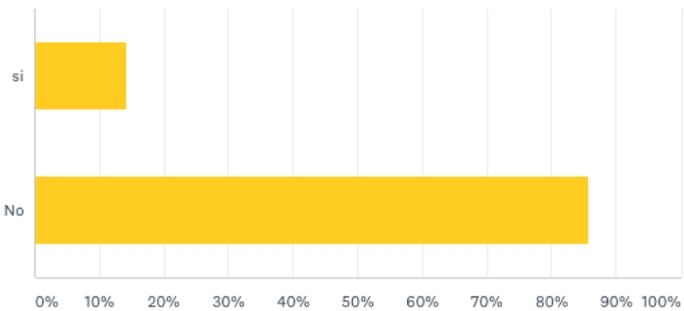
8. ¿Crees que la medicina natural puede ser mejor que el uso de fármacos en enfermedades de alto riesgo?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
▼ si	61.90%
▼ No	38.10%

Gráfico 8. Comparación de riesgos adversos en la medicina natural y artificial

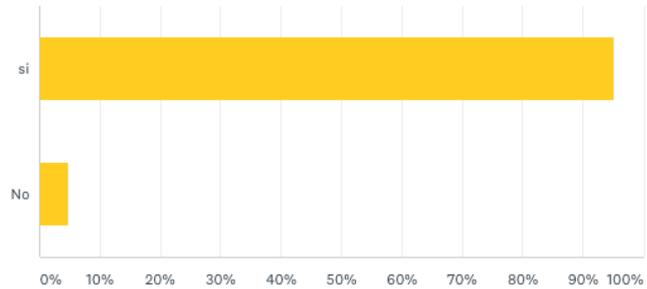
9. ¿Ha presentado algún efecto secundario al consumir productos medicinales naturales?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
▼ si	14.29%
▼ No	85.71%

Gráfico 9. Experiencia del consumidor con efectos secundarios

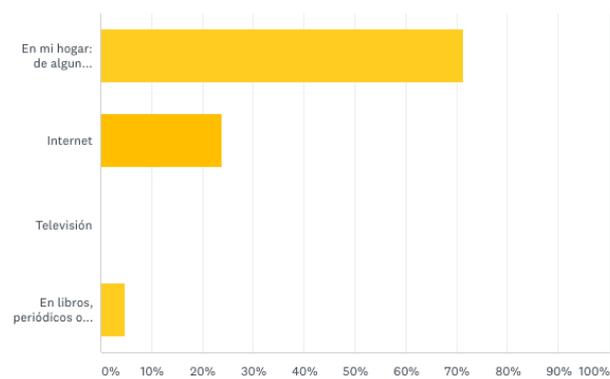
10. ¿Le gustaría tener un revista o boletín que recolecta recetas populares utilizadas en el país para tener una mejor información de su uso correcto y beneficios para llevarlo a la práctica?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
▼ si	95.24%
▼ No	4.76%

Gráfico 10. Aceptación de revista de recopilación de recetas naturales

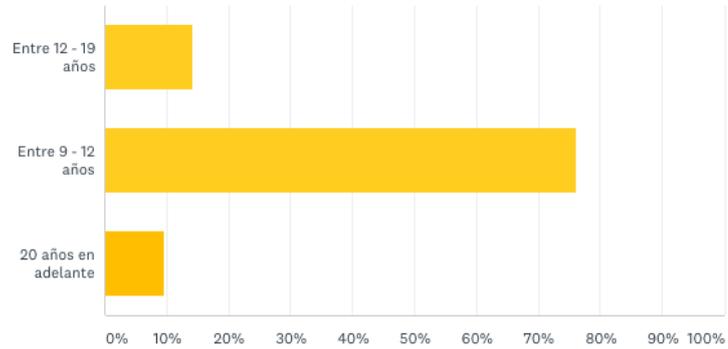
11. ¿Dónde fue la primera vez que escuchó sobre alguna receta de Medicina Natural?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
▼ En mi hogar: de algun miembro mayor de mi familia	71.43%
▼ Internet	23.81%
▼ Televisión	0.00%
▼ En libros, periódicos o algún otro medio impreso	4.76%

Gráfico 11. Fuente de información sobre recetas de medicina natural

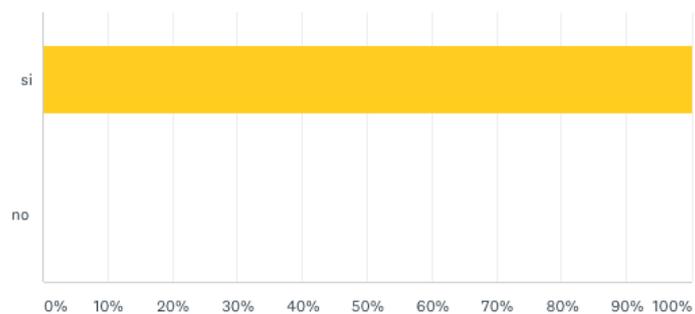
12. ¿Qué edad tenía la primera vez que escuchó sobre alguna receta de Medicina Natural?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
▼ Entre 12 - 19 años	14.29%
▼ Entre 9 - 12 años	76.19%
▼ 20 años en adelante	9.52%

Gráfico 12. Edad de la muestra para su primer acercamiento con la medicina natural

13. ¿Estaría dispuesto a utilizar recetas de Medicina Natural como alternativa para resolver malestares respiratorios (tos, dolor de garganta) y digestivos (náuseas, estreñimiento)?



ANSWER CHOICES	RESPONSES
▼ si	100.00%
▼ no	0.00%

Gráfico 13. Disposición de la muestra para implementar recetas naturales

5.4.1.3 Análisis de resultados

Realizando el cuestionario al público objetivo se identificó una gran aceptación hacia la medicina natural y sus recetas como alternativas saludables. La mayoría de los encuestados están familiarizados con esta rama de la medicina considerándola beneficiosa, segura, accesible y favorable.

Asimismo, basándose en la experiencia del consumidor, el 85.71% respondió que nunca han experimentado efectos secundarios haciendo uso de recetas de medicina natural. Seguido de una cifra similar, el 80.95% de los encuestados consideran que no representa un peligro para su salud.

Con respecto al interés de la muestra por obtener una revista que recopile las recetas de medicina natural para su uso correcto y beneficios, se obtuvo una respuesta completamente positiva con el 95.24%. Coincidiendo con su disposición a emplear dichas recetas como alternativas para resolver malestares respiratorios y digestivos con el 100% de los encuestados a favor.

También se descubrió que la mayoría de la población encuestada estuvo expuesta a información sobre medicina natural desde una temprana edad en su núcleo familiar. Los resultados mostraron que la primera vez que tuvieron un acercamiento con esta información fue en edades entre 9 y 12 años (67.6%) y fue en su hogar, transmitido por una persona mayor de su familia (83.8%).

5.4.2 Entrevistas

5.4.2.1 Desarrollo de entrevistas

En la primera fase de esta investigación, se consultó a personas originarias de Masaya, Granada y Managua que tienen años de experiencia trabajando con medicina natural. Con el paso de los años, se han convertido en una referencia con sus prácticas para la replicación de las recetas naturales y sus beneficios.

Algunos de ellos no tienen una certificación oficial en el área, sin embargo, se han dedicado a ser autodidactas hasta convertirse en especialistas y perfeccionar las recetas naturales para aliviar malestares de la comunidad.

Asimismo, sus conocimientos han sido heredados de generación en generación, compartiendo las tradiciones de sus familias utilizando estas recetas de medicina natural y terapias complementarias que perduran en el tiempo gracias a su efectividad y sus componentes saludables para el beneficio de las personas.

Para la recopilación de las recetas de medicina natural de esta investigación, se entrevistó a las siguientes personas que amablemente compartieron los ingredientes y sus aplicaciones correctas. Se clasificaron en dos segmentos especificando sus especialidades y su certificación.

Entrevistados especialistas en la medicina natural con conocimientos otorgados por miembros de su entorno:

- Nombre: Angela María, Niquinohomo
- Seudónimo: Doña Angelu
- Edad: 70 años de edad
- Profesión: Curandera con plantas medicinales
- Experiencia: Más de 30 años

“Mi madre me enseñó todo lo que se hasta el día de hoy, ya que ella era una especialista profesional que dedicó gran parte de su vida a recolectar recetas naturales para ayudar a los vecinos y familiares del hogar, prácticamente me convirtió en una asistente en su clínica y desde ese punto empecé a estudiar por mi cuenta con los libros que ella me brindaba, y por eso hoy me auto denomino una curandera, ya que debido a la situación que pasaba el país durante la guerra no puede sacar un título que respalde mi profesión pero eso no me quita la voluntad de seguir ayudando a los demás” Angela María, Niquinohomo.

- Nombre: Sofia del Carmen, Masaya Monimbó
- Seudónimo: Carmencita
- Edad: 85 años de edad
- Profesión: Hierbera
- Experiencia: 20 años

“A diferencia de otras personas que han tenido la facilidad de estudiar la medicina natural como profesión mi caso es muy diferente ya que al tener muy pocos recursos y ser madre soltera de 7 hijos trataba de darle la atención que estuviera a mi alcance , hasta que un día una comadre me dio el contacto de una persona que hacía consultas gratis para ayudar a la comunidad de Monimbó y decidí asistir para hacerle el chequeo a mis hijos, realmente podía ver muchas mejoras en su salud.

Así que todas las recetas que el me brindaba las ponía a prueba primero y luego las compartía con mis vecinas si en algún caso tenían síntomas similares y así fui estudiando mucho mas hasta especializarme en el uso de plantas medicinales para la salud”. Sofia del Carmen, Masaya Monimbó.

- Nombre: Alejandro valles, Granada
- Seudónimo: Rosa Cruces
- Edad: 85 años

- Profesión: Curandero
- Experiencia: 30 años

- Nombre: Luis Contreras, Granada
- Edad: 70 años
- Profesión: Curandero
- Experiencia: 20 años

- Nombre: Mirza Muñoz, Masaya
- Edad: 39 años
- Profesión: Terapia de hierbas
- Experiencia: 5 años

Entrevistados especialistas en la medicina natural que cuentan con una clínica y un título que respalde su profesión:

- Nombre: Teodoro López, Masaya
- Seudónimo: Don teo
- Edad: 70 años de edad
- Profesión: Fisioterapia clínica, terapia floral y hierbas
- Experiencia: 23 años

“Tuve la suerte de viajar y especializarme en Fisioterapia clínica, Terapia floral y Hierbas durante 8 largos años de mi vida investigando y leyendo sobre los beneficios de la medicina natural.

“Todo dio inicio debido a que mi abuela tenía gran fe en el uso de plantas medicinales y no le gustaba consumir fármacos ya que para ella producían efectos secundarios, al yo estudiar fisioterapia clínica pude ayudarla con sus dolencias en las canillas a como ella decía y a preparar ungüentos de flores y hierbas que mejoran su circulación, sus dolores en los huesos y rebajaba en dolor debido a su artritis, luego de ver resultados tuve la gran idea de preparar dichos ungüentos para

comercializarlos y es hasta el día de hoy y las personas reaccionan de forma positiva”. Teodoro López, Masaya

- Nombre: Onordon Garcia, Managua
- Edad: 89 años
- Profesión: Terapia floral
- Experiencia: 45 años
- Clínica: Vital

- Nombre: Antonio Saldaña, Masaya
- Seudónimo: Toñito
- Edad: 53 años de edad
- Profesión: Médico Naturista
- Experiencia: 10 años
- Clínica: Natsol, Carolina de norte estados unidos

- Nombre: Evelyn Saldaña, Masaya
- Edad: 40 años de edad
- Profesión: Nutrióloga Naturista
- Experiencia: 6 años
- Clínica: Natsol LLC, Masaya

- Nombre: Moises Noguera
- Edad: 40 años de edad
- Profesión: Nutriologo Naturista
- Experiencia: 12 años
- Clínica: Vida verde

- Nombre: Wilson Muñoz, Masaya
- Edad: 40 años
- Profesión: Aromaterapia
- Experiencia: 7 años
- Clínica: El yerberito

Posteriormente, se realizaron dos sesiones de entrevistas con la Doctora María Engracia Medina, quién es médico general y se especializa en medicina natural y terapias complementarias. Trabaja con sus pacientes en su clínica llamada Bilanx donde ofrece servicios de Acupuntura, Laserpuntura, Terapia floral, Medicina herbolaria, Aromaterapia, entre otros.

El objetivo de la entrevista es obtener un respaldo de un profesional certificado y experto en el tema de medicina natural. Con esto, afirmar que el proyecto como tal y las recetas que se han recopilado en esta investigación cumplen con cinco parámetros básicos:

1. **Los ingredientes utilizados en las recetas no presentan un riesgo mayor para la salud** de las personas ya que son de bases naturales y amigables para el cuerpo.

De los ingredientes mencionados en las recetas recopiladas ¿cree que alguno represente un riesgo mayor para las personas?

La doctora Medina contestó que definitivamente no representan un riesgo mayor si son utilizados en la manera correcta siguiendo tres instrucciones: seguir la dosis establecida en la receta, la forma de preparación correspondiente y la vía de administración correcta.

Para disminuir el riesgo de tener algún efecto secundario la doctora recomienda no mezclar más de tres plantas y utilizar la forma más sencilla de preparación que es en forma de té o infusión.

2. **Las recetas recopiladas tienen un índice de efectividad alto.** Se desea obtener testimonios y opiniones del doctor especialista que ha tratado a sus pacientes con ingredientes y recetas similares.

¿Usted recomienda a sus pacientes tratarse con alguno de estos ingredientes naturales?

En su práctica ha tenido experiencia en dos campos: en las comunidades y en consultas privadas en su clínica. Ella realizó un estudio en los años 90, en 30 comunidades rurales de Nicaragua, donde se demostró que el recurso más utilizado por los habitantes es la medicina natural.

Ella comenta que en las comunidades se tiende a preparar la planta viva y es utilizado para problemas comunes, resultando ser efectiva y segura ya que los pobladores conocen la forma de preparación y están advertidos de no mezclar tantas especies de plantas en una sola dosis.

Por otro lado, en su clínica los pacientes prefieren las presentaciones farmacéuticas de medicina natural ya sean en cápsula o en té que no mezclan más de tres especies medicinales. Obteniendo los mejores resultados para sus pacientes en cápsulas que contienen solo una planta medicinal y en jarabes que mezclan dos plantas.

Las presentaciones de té caseros o en caja que se utilizan comúnmente resultan tener de los mejores resultados y se ha comprobado la eficacia de la medicina natural variando en sus presentaciones.

3. ***Tener una referencia certificada y profesional*** en esta investigación y pieza editorial para ser contactados por personas que tengan alguna duda o más interés en las prácticas de medicina natural.

¿Estaría bien añadir como referencia a la investigación y revista su contacto para que las personas puedan hacer una consulta con su clínica si tienen dudas?

La doctora Medina accedió con mucho gusto a compartir sus datos y los de su clínica Bilanx, que está ubicado de Bimbo, ½ c al oeste, Valle Dorado casa E-46, Managua. Siempre dispuesta para colaborar con información, consultas y promover el aprendizaje sobre la medicina natural.

4. ***Razones por las cuales la medicina natural no es utilizada de manera más cotidiana en Nicaragua***

¿Cree que a las personas de zonas urbanas tienen alguna desconfianza hacia las prácticas de medicina natural?

- ¿Poca información?
- ¿No es accesible?
- ¿Factor económico?

La Doctora Medina opina que hoy en día ha disminuido de manera significativa el rechazo o al menos el escepticismo hacia las plantas medicinales en el área urbana.

Ella establece que, en la ciudad, han crecido las tendencias de utilizar las presentaciones farmacéuticas de medicina natural.

En su opinión, este crecimiento del interés que presentan las personas del casco urbano es gracias a que hoy en día existen universidades privadas que están formando personal en esta rama de la salud. Esto hace que existan más consultorios de medicina natural y terapias alternativas que generan más consumo de los productos naturales medicinales.

Asimismo, ella determina que otro factor significativo que ha hecho una modificación en el hábito de consumo de medicina natural en Nicaragua, ha sido la pandemia del COVID 19. En su opinión, previamente era muy posible que en el casco urbano se hubiera disminuido el uso de planta viva, sin embargo, este problema sanitario ha impulsado a las personas a retomar el uso de recetas naturales con mayor confianza.

5. Utilidad de este proyecto investigativo y la revista como medio de publicidad para promover la medicina natural

¿Cree que brindarle al público nicaragüense esta revista pueda aportar confianza a las prácticas de medicina natural e incitar a las personas a utilizarla de manera más cotidiana?

La Doctora comentó que este proyecto y la revista serían muy útiles para la sociedad nicaragüense, que funciona como un instrumento necesario para acompañar el autocuidado de las personas en sus hogares, ya que estamos en un mundo muy convulsionado y de mucha carencia, ella piensa que la revista siendo dinámica, muy variada en su contenido y en su estructura, sería un instrumento útil para los jóvenes, niños y adultos.

Ella considera que el radio de acción de la revista podría ser muy amplio y lograría tener mucho alcance con la población nicaragüense de todas las edades. Asimismo, aportó con sugerencias de dividir la revista por categorías (sistema respiratorio, sistema digestivo, etc.) e incluso, secciones por edades.

Finalizando la entrevista concluyó que este proyecto sería de mucha ayuda y una contribución para el aspecto educativo, cultural y de la salud, promoviendo el autocuidado y la prevención de enfermedades, apoyando así por completo todo el proyecto.

6. RESULTADOS

6.1 Presentación de beneficios, aplicaciones y percepciones sobre medicina natural a través de la investigación de información, encuestas a la población y entrevistas a expertos

El primer objetivo de este trabajo investigativo se definió como “exponer los beneficios y aplicaciones de las alternativas de medicina natural para que sean implementados en la vida diaria del nicaragüense”.

El resultado correspondiente, se obtiene a través de una investigación exploratoria y descriptiva en la cual se presentaron características y rasgos importantes sobre la medicina natural. Esta información está estructurada en el marco teórico incluyendo sus antecedentes históricos, clasificación en base a nombres científicos, agentes, beneficios y diferentes aplicaciones.

De igual manera, se realizaron cuestionarios a personas entre 20 y 50 años de edad del área de Managua, comprobando la percepción positiva que tiene la población nicaragüense sobre el tema de medicina natural. La gran mayoría de encuestados respondieron que sí están interesados en alternativas naturales y estarían dispuestos a utilizar dichas recetas para tratar con malestares cotidianos.

Al mismo tiempo, las entrevistas y consultas realizadas a más de 10 expertos en el campo de la medicina natural, fueron expuestas en este trabajo investigativo para indicar las aplicaciones correctas de dichas prácticas. Entre los aspectos más importantes que se compartieron, se destacan la seguridad y eficacia de las recetas naturales, incluyendo las recomendaciones para reducir el riesgo de efectos adversos.

Asimismo, se obtuvieron datos de lugares y profesionales para tenerlos como referencia permitiendo a las personas realizar más consultas con seguridad y tener acceso más fácil a esta información. Completando así, el primer objetivo específico de este trabajo investigativo.

6.2 Recopilación de información sobre recetas de medicina natural en un formato de revista

El segundo objetivo planteado fue “elaborar una revista recopilando información sobre recetas de medicina natural para brindar a los jóvenes y adultos nicaragüenses un contenido confiable que pueda ser utilizado de manera segura”.

Este resultado se completó igualmente con los expertos entrevistados en el tema de medicina natural siendo fuentes confiables y profesionales. Dichas recetas que se recopilaron fueron incluidas en la primera edición de la revista titulada Esencias.

Esta pieza editorial forma parte de la campaña publicitaria como el producto a promocionar, siendo el principal instrumento informativo que se le brindará al público nicaragüense.

Con esta información recopilada en un solo recurso las personas tendrán acceso más fácil al mundo de medicina natural para que puedan implementarla en su vida cotidiana.

Asimismo, la muestra encuestada demostró mucho entusiasmo con respecto a la revista ya que el 95.24% contestó que estarían interesados en obtener un producto de este tipo. De esta manera, tendrá al alcance las instrucciones e ingredientes apropiados para aliviar malestares desde sus hogares.

6.3 Creación de una campaña publicitaria integral para promover la medicina natural

Finalmente, el tercer objetivo se planteó como “crear una campaña de lanzamiento para la revista complementando con una línea de piezas gráficas que contenga información confiable sobre las alternativas de medicina natural y sus aplicaciones”.

Este apartado se logró completar al realizar una campaña publicitaria integral que incluye piezas gráficas y propuestas audiovisuales para fomentar el uso de las recetas de medicina natural en más jóvenes y adultos de Nicaragua. La marca creada es llamada Esencias y el producto principal a promocionar es la revista de recopilación del mismo nombre.

La estrategia está comprendida por una campaña de expectativa que se realizará durante el mes de mayo del año 2021, con motivo del día de las madres para conectar a la audiencia con el concepto de una figura maternal como la abuela que identifique a la marca Esencias. Seguido de la campaña de lanzamiento, que será durante el mes de junio del mismo año, para promocionar el producto principal que es la revista. Se presenta su planteamiento y desarrollo de la siguiente manera:

6.3.1 Objetivo General

Fomentar el uso de recetas de medicina natural como alternativas válidas y efectivas dejando atrás la creencia de que sólo son mitos populares y tradiciones nicaragüenses recopilándolas en una revista trimestral.

6.3.2 Objetivos específicos

- Incrementar la frecuencia de práctica responsable de medicina natural funcionando como una guía para la población
- Educar al consumidor sobre el uso y beneficios de la medicina natural

- Reducir la falta de credibilidad sobre la medicina natural e incitar a la población a tener más acercamiento con estas prácticas alternativas

6.3.3 Segmento de mercado

Personas entre 20 y 50 años de edad, clase media-alta, nicaragüenses que han crecido escuchando mitos populares y tradiciones de medicina natural y quieren optar por una alternativa verde y efectiva.

6.3.3.1 Geográfico:

Jóvenes adultos de las zonas urbanas de la capital Managua, Nicaragua, que tengan interés o utilicen la medicina natural como una alternativa para mejorar su salud.

6.3.3.2 Demográfico:

- Edades entre los 20 y 50 años
- Hombres y mujer
- Nacionales
- Clase Media y alta
- Familias numerosas
- Educación superior

6.3.3.3 Psicográfico:

- Estilo de vida saludable
- Vidas agitadas o activas
- Abiertos a la implementación de nuevos métodos naturales

6.3.3.4 Filtros que debe cumplir el segmento

1. Habitantes de zonas urbanas
2. Personas con ingresos destinados a su estilo de vida
3. Disposición para emplear métodos alternativos

6.3.3.5 Características

Promover el acceso a la información necesaria a los jóvenes y adultos a través de una combinación de medios masivos en la cual usaremos testimonios de personas y entrevistas que respalden la información y brinden mayor credibilidad.

6.3.4 Nombre de la campaña

Esencias

6.3.5 Insight principal

- *Desde que eras un bebé:* tu abuela tenía recetas para cólicos...
- *Luego creciste y de niño te caías corriendo/jugando:* tu abuela tenía recetas para chimones o golpes...
- *Después de adolescente:* tu abuela tenía recetas para goma o dolores de cabeza...
- *Ya de adulto:* tu abuela siempre tiene alguna receta para dolores de cuerpo o artritis...
- Después de realizar la lluvia de ideas se definió el insight principal como: "Para cualquier etapa de tu vida, tu abuela siempre tiene una receta natural para aliviar tu malestar".

6.3.6 Mensaje

¡Las abuelas no se equivocan! No dudes de sus recetas de medicina natural como la mejor alternativa para tu salud

6.3.7 Concepto

- Se transmitirá el mensaje al segmento haciendo uso de referencias de la vida de un nicaragüense que cuenta con la presencia de una abuela amorosa y preocupada que siempre tiene una receta natural para cualquier malestar que se le presente.

- Se realizarán comparaciones con sermones o dichos típicos de abuelas nicaragüenses que todos escucharon en algún momento de sus vidas.

- Esta campaña se encargará de reafirmar la validez y veracidad de las recetas de medicina natural que el nicaragüense ha crecido escuchando, de generación en generación, demostrando que verdaderamente son efectivas. Estas podrán ser respaldadas por testimonios y experiencias de diferentes ciudadanos acompañadas por la opinión de especialistas para así, dejar atrás la creencia que sólo son mitos populares o tradiciones.

- Asimismo, se le presentará a la audiencia el beneficio de obtener estas recetas de manera rápida y clara en una revista que será actualizada cada 3 meses en diferentes ediciones.

6.3.8 Identidad gráfica

6.3.8.1 Tipografía, paleta de colores, formas y logotipo

PALETA DE COLORES

#FFFFFF

#000000

- Estimulante
- Versatilidad
- contraste
- contemporáneo

TIPOGRAFÍA

<p>Roboto Condensed</p>	ABCDEFGHIJKLMNO ABCDEFGHIJKLMN PQRSTUVWXYZÀÁÊË OPQRSTUVWXYZÀÁ 00abcdefghijklmnopqrstuvwxyz abcdefghijklmnopqr rstuvwxyzàáéíöøù& stuvwxyzàáéíöøù&1 1234567890(\$€.,!?) 234567890(\$€.,!?)
<p>Oswald</p>	ABCDEFGHIJKLMNOPQR STUVWXYZÀÁÊËâbcdefg
<p><i>Athelas</i></p>	abcdefghijklmnopqrstuvwxyz ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 0123456789 (!#\$%&/. *`@',?;)
<p><i>Sensations and Qualities</i></p>	ABCDEFGHIJK LM NOPQRSTUVWXYZ

Desde el inicio para la creación de la revista y su marca, se plantearon una serie de parámetros que tendrían que cumplir tanto las diferentes campañas de titulares como de expectativa elaborando así una línea gráfica que pueda reproducirse en todos los diseños. Esto se debe a que se desea un contraste atractivo que pueda ser aceptado dentro del público meta entre los parámetros ya mencionados tenemos los siguientes.

Tipografía

- Script y Sans Serif

Entre las fuentes principales utilizadas se encuentra la familia de Roboto Condensed, Owsald, Athelas, Sensations and Qualities entre otras complementarias. El motivo por el cual se usó un estilo de fuente Script en los encabezados, fue para crear una atracción visual un tanto peculiar pero debido a su poca funcionalidad y a que puede ser un tanto complicado para un adulto mayor de leer se decidió incluir un estilo de fuente Sans Serif ya que genera un modo de lectura más práctico y se genera a su vez un contraste en la jerarquía de las fuentes que se emplean.

Asimismo, con el estilo Script se quería replicar el fluido del trazo creado en la escritura a mano para hacer la referencia a los recuerdos con algún miembro de la familia mayor, específicamente con una figura maternal como una abuela, que se caracteriza típicamente por su escritura cursiva y delicada.

Paleta de colores

- Amarillo, blanco, negro, gris

El amarillo es el más claro de todos los colores vivos y suele tener más éxito entre los mayores y su vez a cierto porcentaje dentro de los jóvenes ya que todos los colores luminosos tienen mayor aceptación conforme las personas envejecen.

Estimula la creatividad haciendo que se agudice la percepción y la reflexión, lo que da como resultado una mayor concentración y un pensamiento más profundo lo cual favorece al momento del aprendizaje.

Asimismo, en estos escenarios resulta conveniente siempre combinar este color con tonos oscuros como el negro en especial en las fuentes tipográficas para no cansar la vista del lector.

En el caso de la revista y los afiches, para destacar el mensaje principal ya que se está usando el amarillo como color principal y en muchas ocasiones como fondo, se agregó el gris y el blanco como colores secundarios ayudar a disminuir la intensidad del color negro, es por estas razones que se podrán observar estas tonalidades en nuestra publicidad y toda la línea gráfica.

Formas

- Geométricas y orgánicas

Al verse obligado bajo el uso de figuras orgánicas en nuestras ilustraciones se cree que lo más conveniente es contrastar con figuras geométricas para obtener el balance que se necesita.

Logotipo

Esencias



Se decidió que el logo de la marca “Esencias” sería específicamente tipográfico ya que se desea hacer alusión a una escritura hecha a mano similar a la de una figura maternal. En este caso, la tipografía script “Sensations and Qualities” despertará un sentimiento de nostalgia con respecto a una figura de abuela al ver sus rasgos sencillos y naturales, pero a su vez, elegantes.

6.3.8.2 Proceso de creación de personaje



Con esta campaña se aleja de la figura de una abuela como una persona de la tercera edad. Toda abuela fue joven en algún momento donde su deseo de transmitir sus conocimientos de generación en generación surge desde una corta edad y trasciende a través de los años reforzando su sabiduría.

Por esto se atribuye un estilo más contemporáneo haciendo referencia a las personas que iniciaron estas prácticas (curandero) desde joven, amigable y curioso para convertirlo en un personaje más interesante y de apariencia madura porque se desea tomar el título abuela, como una referencia más no una réplica para la revista.

Se crea una pequeña historia que acompaña al personaje de “Mimi” que tiende a ser un sobrenombre para abuela.

“No tenía padres se creó con su abuela, que a su corta edad debido a su poca entrada de dinero y no tener otras alternativas para cuidar su salud, le enseñó todo acerca de la medicina popular, a los años ella pierde a su abuela y decide compartir sus conocimientos con las personas de su comunidad.”

6.3.9 Proceso de creación de la revista Esencias



Con respecto a la diagramación de la revista Esencias, se conserva el personaje y el logo tipográfico en la portada para que sea muy fácil de identificar para la audiencia. Dentro de la revista se encontrará una lista de clínicas destacadas, incluyendo las que apoyaron el proyecto, que servirán de referencia al lector para reafirmar la seguridad y veracidad del contenido que obtendrán.

En las siguientes páginas, el lector se encontrará con una tabla de contenido detallada para guiar su trayecto durante la implementación de las recetas de medicina natural en su vida cotidiana. Se presenta el orden de las recetas indicadas para resolver problemas respiratorios y diferenciarlas de los problemas digestivos.

Asimismo, se agregó una sección interactiva para un “reporte de tratamiento” en la cual el consumidor puede llevar registro de los días que ha tomado diferentes recetas incluidas en esa edición de la revista y podrá crear un hábito de consumo seguro tomando en cuenta su historial de autocuidado.

Por otro lado, a lo largo de la revista se presentarán datos generales e interesantes sobre la medicina natural incluyendo sus beneficios y precauciones. Seguido de las recetas con sus respectivos ingredientes y los pasos para su preparación correcta.

A continuación, se muestra la propuesta de maquetación para la primera edición de la revista Esencias:



Esencias exclusivo **Es importante saber:** Junio 2021

'01

EL USO ADECUADO DE LA MEDICINA NATURAL



'01

EL USO ADECUADO DE LA MEDICINA NATURAL

- Infusión de hojas, tallos, flores y/o raíces.
- Uso tópico en aceites gel en la piel.
- Extracción su aceite esencial y tomado ya sea directamente o mezclándose en agua.

La medicina natural no debe considerarse tan inocua, especialmente cuando se habla de remedios a base de las plantas medicinales, al tratarse de un campo en el que la auto prescripción es muy habitual, se tiene que ser precavidos y sensatos al preparar los remedios caseros naturales.

TENER EN CUENTA

- Mantenga el tratamiento fuera del alcance de los niños y mantener en envases adecuados.
- No Medicar estas recetas a niños menores de 6 años.
- Administrar el medicamento a las horas prescritas, si divide una dosis, divida tan pronto como sea posible y dote la siguiente dosis en el intervalo de tiempo correcto después de la última dosis.
- Algunos tratamientos con potencia para los adultos nunca se le deben dar a los niños.
- Generalmente es mejor no mezclar los medicamentos con alimentos o bebidas porque pueden interferir con la eficacia del medicamento o diluir la dosis.
- Tratar de no preparar más de lo que se requiere y mantener las dosis de 2 por día.


 Esencias
 Medicina Naturopática
 Primera Edición | contacto@esencias.com

Esencias exclusivo **Aprende Nuevas:** Junio 2021

'01

DEFINICIONES Conceptos

ENTRE LOS AGENTES QUE COLABORAN A LAS PRACTICAS DE MEDICINA NATURAL, SE PUEDEN ENCONTRAR LOS SIGUIENTES, LOS CUALES HAN ADQUIRIDO TERMINOS POPULARES COMO:

'01

Curandero

Un curandero es alguien que no cuenta con un título oficial para el ejercicio de la medicina pero de todas formas desarrolla prácticas curativas. Estas personas ejercen la alquimia medicinal natural, que se basa en creencias, experiencias y prácticas que pueden ser o no explicables. Los curanderos pueden emplearse de curar enfermedades físicas o mentales mediante el uso de remedios naturales (hierbas, flores, etc.). (Pérez Pérez y Merino, 2017)

Hierbero

Se considera al hierbero un especialista de la medicina natural que usa ciertas medicinas como recurso principal en sus terapias. Al igual que la mayoría de los especialistas en este campo, los hierberos se ganan y adquieren sus conocimientos por transmisión oral, por herencia familiar.

Sobador

El sobador se autodefine como un buen médico tradicional, más que un prescriptor de medicamento y remedios contra la enfermedad es un educador, asesor. Asimismo, en fluctuaciones son conocidos como una especie de "guías" que, sin estudios formales, curan los dolores mezclando conocimiento del campo medicina natural y aromaterapia.


 Esencias
 Medicina Naturopática
 Primera Edición | contacto@esencias.com

Esencias exclusivo **Info Nuestros:** Junio 2021

'01

CONTACTOS Clinicas Destacadas

'01

Si sus síntomas persisten por más de 3 días pueden contactar a los siguientes profesionales:

<p style="text-align: center;">Angela María</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clínica: Salud Natural • Profesión: Curandera con plantas medicinales • Experiencia: Más de 30 años 	<p style="text-align: center;">Sofía del Carmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clínica: Naturaleza • Profesión: Hierbena • Experiencia: 20 años 	<p style="text-align: center;">Teodoro López</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clínica: Salud Natural • Profesión: Fisioterapia clínica, terapia floral y hierbas. • Experiencia: Más de 23 años
<p style="text-align: center;">Dorndon García</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clínica: Vital • Profesión: Terapia floral • Experiencia: 50 años 	<p style="text-align: center;">Antonio Saldaña</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clínica: Natopál • Profesión: Médico Naturopático • Experiencia: 10 años 	<p style="text-align: center;">Evelyn Saldaña</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clínica: Natopál LLC • Profesión: Nutrióloga Naturopática • Experiencia: 6 años
<p style="text-align: center;">Moises Noguera</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clínica: Vida verde • Profesión: Nutriólogo Naturopático • Experiencia: 12 años 	<p style="text-align: center;">Wilson Muñoz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clínica: Aroma • Profesión: Aromaterapia • Experiencia: Más de 7 años 	<p style="text-align: center;">Mirza Muñoz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clínica: Mundo verde • Profesión: Terapia de hierbas • Experiencia: Más de 5 años

Para cualquier consulta con nuestros profesionales pueden contactar a la revista:

Angela Noguera
 Contacto: contacto@esencias.com
 www.esencias.com


 Esencias

Esencias exclusivo **Informate de sus:** Junio 2021

'01

BENEFICIOS Importantes

'01

1. El uso de las plantas medicinales, en la mayoría de los casos, no tiene efectos secundarios.

2. Promueve el apoyo al medio ambiente, productos eco amigables y cuidado a los animales.

3. Este tipo de productos son en su mayoría más económicos en comparación con la medicina convencional.

4. Suelen ser menos agresivos para el cuerpo, ya que son más fáciles de asimilar por su origen natural.

5. Se emplean como tratamiento alivian determinadas patologías: miedos, soledad, desesperación, estrés, etc.

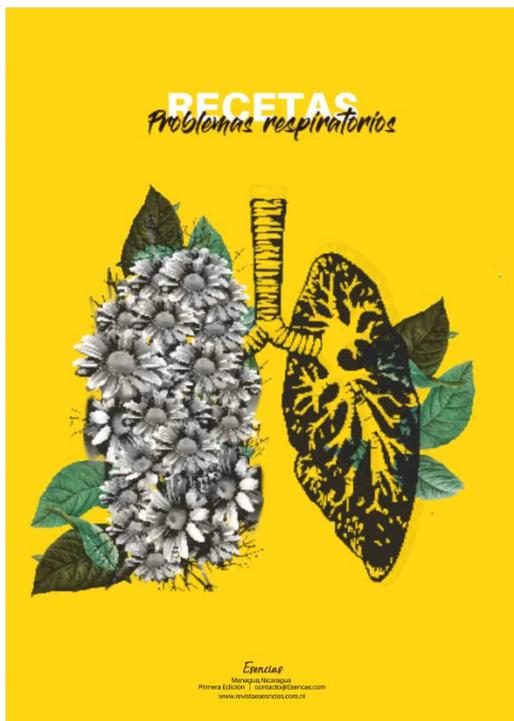
6. Ayudan al cuidado de la piel, cabello y uñas.

7. Combaten el aliento y eructos desagradables y male estomacales.

8. Son útiles para resfrados que suelen aparecer en esta época.


 Esencias
 Medicina Naturopática
 Primera Edición | contacto@esencias.com
 www.esencias.com

58



'01 **HIERBA DE GORDOLOBO** '01



Antes: Toma una infusión de gordolobo dos veces al día. Según las recetas tradicionales se cocinan se consume.

- Nombre científico: *Verbascum thapsus*
- Descripción: Pude ser encontrada en jardines, en incluso en compresas en la farmacia.
- Función: Actúa como expectorante, por lo que se usará bien si tienes catarro o gripe.

La planta "gordolobo" se puede utilizar para tratar picaduras de insectos, dolor de muelas, asma, resfriados, tos, bronquitis, etcétera. El té de gordolobo es una infusión a base de hojas y flores de la planta gordolobo, binomial *latro Verbascum thapsus* L., perteneciente a la familia de la herbácea escrofulariácea. Se caracteriza por flores de coloración amarilla y por un tallo lano de vellosidades de aspecto blanquecino.

El té de gordolobo es conocido por su amplia variedad de propiedades curativas, principalmente contra enfermedades de las vías respiratorias, tales como el resfriado común, dolor e inflamación de garganta, traqueitis, bronquitis, entre otras.

Wikipedia es un multilingüa web based free content encyclopedia project. | wikipedia.com



'01 **TRATAMIENTO CON EUCALIPTO** '01



Antes: Toma una infusión de eucalipto dos veces al día. Según las recetas tradicionales no cocer se consume viviente con exceso en niños.

- Nombre científico: *Eucalyptus globulus*
- Usos: Resfriado Común (Té), Fiebre, Influenza
- Otros Usos: Propiedades
- Aere: Inhalado o Ued.
- Tos (Pastilla o Inhalado):
- Respeto de insectos
- Respecto a su

Tratamiento con Eucalipto:
El eucalipto es una de las plantas más utilizadas para ayudar a fortalecer los órganos del sistema respiratorio, debido a su alta composición mentolada. Esta permite la máxima apertura de los bronquios y con una excelente obtención de aire.

Descripción:

- Su tronco es liso, de color gris y una corteza fina que se desprende fácilmente.
- El color de sus hojas es verde en el haz y gris en el envés.
- Las flores son una especie de urna que se abre al madurar, dejando ver en el interior numerosos estambres.
- Los tallos y las hojas desprenden un agradable olor muy característico debido a unas glándulas colimadas de una esencia llamada eucalipto, que se conserva también en las hojas que se han desecado al sol.

- Ingredientes:**
- 2 cucharadas de miel
 - Hojas de eucalipto
 - 20 gramos
 - 8 tazas de agua
 - Agregar limón al gusto

Preparado con los ingredientes...

Contenido: Revista esencias Categoría: Problemas respiratorios Junio 2021

'01 **PREPARACION** En tres simples pasos '01

1 Lavaremos las hojas de eucalipto, cortaremos el limón en rodajas previamente lavado

2 Lo colocamos en una cazuela pequeña. Agregamos el agua hirviendo y llevamos a ebullición, durante 15 o 20 minutos.

3 Dejaremos reposar otros 20 minutos. Filtrar y tomar caliente.

Esencias
 www.esencias.com.ar | contacto@esencias.com.ar

11

Contenido: Revista esencias Categoría: Problemas respiratorios Junio 2021

'01 **RAÍZ DE REGALIZ** '01

Aviso: No consumir más de 2 tazas al día. Según las recetas tradicionales no exceder su consumo evitar el uso excesivo en niños.



Nombre científico: Glycyrrhiza glabra
Usos: Regaliz Común (Oral, Pastilla, Inhalado)
Indicada por la utilización de su raíz para tratar desde la angustia de dolencias

⊕ Tratamiento con Regaliz:
 Este remedio natural resulta ser uno de los más efectivos cuando se trata de suavizar las irritaciones en el aparato respiratorio. La raíz, cuyo nombre científico es Glycyrrhiza glabra, es una planta de la familia de las fabáceas. Esta, presente en muchas partes del mundo.

⊕ Descripción:
 • Tallos erectos, glabros, ramificados por la parte inferior.
 • Hojas con peciolo corto
 • Compuestas con hasta 17 foliolos pinnatisectos.
 • Flores axilares de color azul o violáceo.
 • Agrupadas en racimos, con 1 cm, más o menos, de longitud.
 • El fruto es una legumbre de hasta 2 cm de longitud.

⊕ Ingredientes:
 • 1 trozo de raíz de regaliz.
 • Hoja de menta
 • Salvia
 • 1 taza de agua, 250 ml.

Preparado con los siguientes pasos:

Esencias
 www.esencias.com.ar | contacto@esencias.com.ar

12

Contenido: Revista esencias Categoría: Problemas respiratorios Junio 2021

'01 **PREPARACION** En tres simples pasos '01

1 Lavaremos las hojas de regaliz, y agrega las hojas de menta.

2 Agregamos el agua hirviendo durante 15 o 20 minutos.

3 Dejaremos reposar otros 5 minutos. Filtrar y tomar caliente.

Esencias
 www.esencias.com.ar | contacto@esencias.com.ar

13

Contenido: Revista esencias Categoría: Problemas respiratorios Junio 2021

'01 **HOJAS DE LAUREL** '01

Aviso: No consumir más de 2 tazas al día. Según las recetas tradicionales no exceder su consumo, evitar el uso excesivo en niños.



Nombre científico: Laurus nobilis de la familia Lauraceae
Usos: Bayasaco Común (Oral, Pastilla, Inhalado)
 • uno de los remedios de mayor que ayuda a fortalecer los pulmones.
 • Además de su purificante poco a poco la estructura orgánica de los mismos.

⊕ Tratamiento con hojas de laurel:
 Es un tratamiento embocado a personas asmáticas, o a aquellos que conviven con individuos fumadores. Las lesiones pasivas generadas por el humo pueden manifestarse en cada inspiración.

⊕ Descripción:
 • Mide entre 5-10 m de altura, que presenta tronco recto recubierto de corteza gris y una densa copa.
 • Compuesta por ramas recubiertas por hojas de un verde muy oscuro.
 • Las hojas son aromáticas, simples, alternas, lanceoladas, muy coriáceas, puntiagudas y con el borde ondulado. Miden entre 3-9 cm.

⊕ Ingredientes:
 • 1 taza de agua, 250 ml.
 • 2-5 hojas de laurel.
 • 1 cucharada de madreleiva
 • 10 gramos.

Preparado con los siguientes pasos:

Esencias
 www.esencias.com.ar | contacto@esencias.com.ar

14

'01 PREPARACION En tres simples pasos '01

1

Poner a hervir un litro de agua durante 5-10 minutos.

2

Agregamos la hoja en un recipiente y 1 cucharada de madreselva al gusto.

3

Dejaremos reposar otros 5 minutos. Filtrar y tomar caliente.

Esencias Herbolario Natural www.esencias.com

15

'01 TÉ DE LIMÓN Y MIEL '01

Aten: Recomendado para niños mayores de 2 años. En adelante, pueden consumir 2 tazas por día como máximo.



- El té es rico en antioxidantes como el limón que además nos aporta vitamina C.
- La miel ayuda a suavizar la voz y aporta nutrientes desde el primer trago.
- Tiene efectos antibacterianos.

Tratamiento

Té de limón:

Es un tratamiento enfocado a personas asmáticas o a aquellas que conviven con individuos fumadores. Las lesiones pasivas generadas por el humo pueden manifestarse en cada inspiración.

Ingredientes:

- 1 limón
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de agua hervido
- 1 cucharada de miel, mezclar

Descripción:

- El limón es redondo y ligeramente alargado, pertenece a la familia de las agráceas y por tanto comparte muchas de las características de otras especies de cítricos.
- Una piel gruesa.
- La pulpa es color amarillo pálido, jugosa y de sabor ácido dividida en pocas onduladas.
- Miden entre 3-9 cm.

Preparado con los siguientes pasos:

Esencias Herbolario Natural www.esencias.com

16

'01 PREPARACION En tres simples pasos '01

1

Poner a hervir un litro de agua durante 5-10 minutos.

2

Corta el limón en 2 partes y extrae 2 cucharadas de su pulpa, puedes agregar miel al gusto.

3

Dejaremos reposar otros 5 minutos. Filtrar y tomar caliente.

Esencias Herbolario Natural www.esencias.com

17

'01 JENGIBRE, MIEL Y PIMIENTA '01

Aten: No tomar más de 2 tazas por día y tener precaución ya que pueden presentar síntomas alérgicos.



- Nombre científico: Zingiber officinale
- Es una planta aromática natural.
- Ayuda a combatir enfermedades respiratorias.

Tratamiento con raíz de Jengibre:

Una infusión de jengibre, miel de abeja y pimienta es una bebida antiinflamatoria y expectorante que puede ayudar a reducir la producción de flemas para controlar la congestión.

Ingredientes:

- 3 tazas de agua (750 ml)
- 1 cucharada de pimienta negra (10 g)
- 2 cucharadas de jengibre rallado (20 g)
- 1 cucharado de miel de abeja (25 g)

Descripción:

- Son hierbas que alcanzan un tamaño de hasta 2 m de alto. Hojas lineales, de 5-25 cm de largo y 1-3 cm de ancho, apices agudos, base cuneada, glabros; ligula 1-10 mm de largo; pectíolo ausente. La inflorescencia es un racimo basal. El fruto es una capsula subglobosa a elipsoide con semillas lustrosas negras, arilo blanco, lacerado.

Preparado con los siguientes pasos:

Esencias Herbolario Natural www.esencias.com

18

Contenido: Revista esencias Categoría: Problemas respiratorios Junio 2021

'01

PREPARACION

En tres simples pasos

'01

- 1 Poner a hervir un litro de agua durante 5-10 minutos.
- 2 Corta o ralla el jengibre en pequeños trozos y extrae 2 cucharadas agrega una cucharada más de pimienta y miel al gusto.
- 3 Dejaremos reposar otros 10 minutos. Filtrar y tomar caliente.

19

Esencias
 Monopropiedades | www.esencias.com
 Pinar del Río | Cienfuegos | Matanzas

Contenido: Revista esencias Categoría: Problemas respiratorios Junio 2021

'01

TOMILLO

'01



Nombre científico:
Thymus
La planta ya tiene de por sí un olor fuerte que proviene de la volatilización de los aceites esenciales. Incorpora una gota de aceite de limón y ponémosla su poder desinfectante.

Use gargaras: Te ayudará a combatir faringitis y amigdalitis.

⊕ Tratamiento Tomillo:
Tomillo, para tu garganta Tiene un claro efecto expectorante y antiséptico, que ayuda a combatir las infecciones respiratorias y a expulsar la mucosidad. También contribuye a calmar la tos y a combatir la congestión nasal.

⊕ Descripción:
Son hierbas que alcanzan un tamaño de hasta 2 m de alto. Hojas lineales, de 1-20 cm de largo y 1-3 cm de ancho, ápice agudo, base cuneada, glabras; ligula 1-10 mm de largo; peciolo ausente. La inflorescencia es un racimo basal. El fruto es una capsula subglobosa a elipsoide, con semillas lustrosas negras, arilo blanco, bicolorado.

⊕ Ingredientes:
• 10 g de tomillo limpio
• Taza de agua

20

Esencias
 Monopropiedades | www.esencias.com
 Pinar del Río | Cienfuegos | Matanzas

Contenido: Revista esencias Categoría: Problemas respiratorios Junio 2021

'01

PREPARACION

En tres simples pasos

'01

- 1 Pon a calentar la taza de agua, cuando comience a hervir agrega el tomillo.
- 2 Deja a fuego lento por 15 a 20 minutos depende de ti.
- 3 Retira de fuego y deja reposar por 10 minutos más. La cueles y te la tomas.

21

Esencias
 Monopropiedades | www.esencias.com
 Pinar del Río | Cienfuegos | Matanzas

Contenido: Revista esencias Categoría: Problemas respiratorios Junio 2021

'01

LLANTÉN

'01



Nombre científico:
Plantago major
• Usos: tansan en infusiones.
• También puedes elaborar un jalebe. Mezcla hojas y agua.

⊕ Tratamiento Llantén:
Llantén para la faringitis. Es rico en mucílagos, que calman, suavizan e hidratan la mucosa respiratoria (algo muy útil en las bronquitis).

⊕ Descripción:
• Desarrolla un tallo no ramificado que alcanza una altura de entre los 30 y los 50cm.
• Las hojas forman rosetas basales con 3-6 nerviaciones, y son ovales.
• Las flores se producen en espigas densas de color verde blanquecino. El fruto es un pláculio (un tipo de fruto seco en forma de capsula) en cuyo interior encontramos semillas de color pardo.

⊕ Ingredientes:
• 3 gramos de llantén
• 240 ml de agua

22

Esencias
 Monopropiedades | www.esencias.com
 Pinar del Río | Cienfuegos | Matanzas

Contenido: Revista esencias **Categoría: Problemas respiratorios** Junio 2021

'01 **PREPARACION** '01
En tres simples pasos

1 Poner a hervir un litro de agua durante 5-10 minutos.

2 Deja a fuego lento y agrega los 3 gramos de licanten.

3 Dejaremos reposar otros 10 minutos. Filtrar y tomar caliente.

Esencias
Menta y Naranja
Prepara 23/24 y 25/26/27/28/29/30/31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100

Contenido: Revista esencias **Categoría: Problemas respiratorios** Junio 2021

'01 **TÉ DE MENTA** '01

Antes Esto se debe tomar varias veces al día y de preferencia siempre antes de acostarse.



- Nombre científico: *Mentha - spicata*
- Puede tomarse en infusiones.
- También puede elaborarse un jarabe.

Tratamiento
Menta:
Puede ser usada en el tratamiento de la fiebre, ya que promueve el aumento del sudor. Además de esto, también es bueno para problemas respiratorios, como tos, asma, gripe, ronquera, catarra y congestión nasal.

Ingredientes:

- 15 g de hojas de menta;
- 70 g de flores de tillo;
- 10 g de filipendula;
- 5 g de naranja amargo.

Descripción:

- La planta vivaz de la familia de las labiadas puede alcanzar una altura de 40 a 80 cm.
- Con un tallo ramificado y un rizoma largo, rastreto y velludo.
- Las hojas dentadas, alargadas, oviformes, de peciolo corto y de color verde intenso, a veces incluido un poco rojo, opuestas.

Preparado con los siguientes pasos:

Esencias
Menta y Naranja
Prepara 23/24 y 25/26/27/28/29/30/31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100

Contenido: Revista esencias **Categoría: Problemas respiratorios** Junio 2021

'01 **PREPARACION** '01
En tres simples pasos

1 Prepara una taza de té agrega la mezcla de plantas y agregar 150 ml de agua hirviendo.

2 Dejar reposar durante 5 a 10 minutos ya que se puede tomar caliente o frío.

3 Dejaremos reposar otros 2 minutos. Filtrar y tomar

Esencias
Menta y Naranja
Prepara 23/24 y 25/26/27/28/29/30/31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100

Contenido: Revista esencias **Categoría: Problemas respiratorios** Junio 2021

'01 **OREGANO** '01

Antes Esto se debe tomar varias veces al día 3 como máximo.



- Nombre científico: *origanum vulgare*
- Puede tomarse en infusiones.
- También puede elaborarse un jarabe.

Tratamiento
Menta:
Se dice que una infusión de oregano bien caliente es sumamente poderosa para combatir todo tipo: catarros, tos, infecciones en la garganta, entre otras afecciones del aparato respiratorio.

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de oregano seco
- 15 g de Oregano
- 1 taza de agua

Descripción:

- Su tallo generalmente es de color rojo, sus hojas son ovales y miden entre 2 y 5 cm de ancho.
- El oregano tiene pequeñas flores, blancas o rojas, que están rodeadas por diminutas hojas rojas.
- Exhala una esencia aromática de color amarillo que se encuentra en pequeños glándulas distribuidas por toda la planta.

Preparado con los siguientes pasos:

Esencias
Menta y Naranja
Prepara 23/24 y 25/26/27/28/29/30/31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100

Contenido: Revista esencias Categoría: Problemas respiratorios Junio 2021

'01 **PREPARACION** '01
En tres simples pasos

1 Hervir un litro de agua y añadir un puño (2 cucharaditas) de hojas de orégano limpias, pueden ser secas o frescas.

2 Deje hervir durante tres minutos, retira del fuego, deja reposar cinco minutos.

3 Dejaremos reposar otros 2 minutos. Cuela las hojas y sírve.

Esencias
Revista de Medicina Natural y Fitoterapia

27

Esencias exclusivo Aprende Nuevas: Junio 2021

'01 **TESTIMONIOS** '01

Maria Alejandra López Alfaro León, 2019

Hace más de dos años me diagnosticaron asma relacionado con alguna alergia y me recetaron un medicamento con cortisona. Lo tomé durante algunos meses, pero la tos y la mucosidad no se aliviaron mucho. Dejé el medicamento y empecé a tomar té de hojas de laurel.

Durante dos meses estuve tomando dos infusiones diarias una a media mañana, después de desayunar, y otra después de comer o de cenar, dependiendo del día.

La cantidad de planta era 4 Hojas grandes en un cuarto de litro de agua para las dos infusiones diarias. Ouzaba un poco fuerte, así que le endulzaba con miel.

Valeria García, Masaya, 2019

Hace más de dos años me Empecé con los síntomas de asma en mi era, aparecieron las taquicardias y en febrero me localice una cistitis sin cabello. Contacté a un doctor de la ciudad de managua el cual me recomendó una infusión de hierbas.

Estuve tomando las infusiones desde abril a junio, aproximadamente y las taquicardias desaparecieron.

Me recomendaron tomar un litro al día, pero luego la tensión baja y era conveniente beber medio litro diario por esa razón. Combiné las siguientes plantas: menta, lavanda y Valeriana.

Esencias
Revista de Medicina Natural y Fitoterapia

28



“

REVISTA ESENCIAS ES:

Alternativas de medicina natural basadas en mitos populares y tradiciones de la cultura nicaragüense.

Disfruta de la Revista Esencias basada en medicina Natural de tratamientos como una nueva alternativa para el cuidado persona y de salud advertimos usar la información con responsabilidad.

”

Esencias
Revista de Medicina Natural y Fitoterapia
www.esencias.com.ni contacto@esencias.com.ni

6.3.10 Promesa de beneficio para el consumidor

- A partir de la información recopilada en la revista, se aportará validez y veracidad a las recetas de medicina natural y se cambiará la percepción que tiene la audiencia con respecto a ellas
- Facilidad y rapidez que tiene el consumidor para obtener alternativas de medicina natural recopiladas en un solo lugar presentadas de manera clara y sencilla
- El consumidor podrá replicar las recetas desde su hogar sin mayor esfuerzo ya que los procedimientos e ingredientes estarán establecidos de manera específica y detallada en la revista
- Mejora de la salud física y mental de las personas al implementar alternativas de medicina natural reemplazando la medicina artificial
- Cambio de hábitos de consumo en la cultura nicaragüense optando por alternativas menos dañinas para el cuerpo
- Contribución al medio ambiente utilizando alternativas orgánicas que evitan generar desperdicios
- Ahorro de recursos eligiendo alternativas de medicina natural que son más económicas que la medicina tradicional

6.3.11 Reason why

Contribución cultural y ambiental, a través de la recopilación de alternativas de recetas de medicina natural, basados en mitos populares y tradiciones que permite validar conocimientos tradicionales, el cambio de hábitos de consumo y mejora de la salud de los nicaragüenses.

6.3.12 Tono

Tono persuasivo con un perfil educativo para llegar de manera efectiva a la población requerida.

6.3.13 Limitaciones

- Seguimiento de la campaña y la actualización de las ediciones de la revista cada 3 meses
- Alcance de las actividades de lanzamiento para la revista
- Oportunidades en el mercado de productos medicina natural
- Zonas o locaciones para la ejecución de actividades BTL
- Dificultad para crear expectativa en la audiencia con respecto al lanzamiento y actualización de la revista y su contenido

6.3.14 Herramientas de comunicación

6.3.14.1 Actividad BTL #1: Campaña de expectativa

Descripción

Inicialmente se realizará una campaña de expectativa en redes sociales, donde se mostrarán “sneak peeks” del producto final que es la revista Esencias, a través de artes acompañadas con frases relacionadas al uso de recetas de medicina natural.

Un aspecto maravilloso de todos los seres humanos es que somos curiosos por naturaleza. Siempre tenemos algún deseo de conocer qué sucede a nuestro alrededor. Con esto en mente podemos decir la campaña de expectativa será:

Un tipo de campaña publicitaria diseñada para compartir información segmentada respecto al lanzamiento de un producto o alguna noticia importante de la marca para brindar pistas que dirigen a la audiencia a un objetivo.

Objetivo general

Generar expectativa entorno al nacimiento de una nueva revista nicaragüense, enfocada en la medicina natural con el fin de promover las recetas como opciones alternativas y saludables.

Objetivos específicos

- Estimular la demanda del producto/servicio, a través de publicaciones continuas que generen reacciones con el fin de posicionar el producto.
- Identificar las plataformas de medios más idóneas para desarrollar la campaña de expectativa logrando así llegar al segmento meta.

Estrategia

- Diseño simple que pueda transmitir la relación del mensaje con el producto sin revelar muchos detalles
- Mantener la fidelidad de la línea gráfica que ayude al consumidor a identificar las características del producto de manera inmediata
- Uso de ilustraciones que complementan el mensaje de la revista

1ra etapa:

- Transmitir el concepto de la revista a través de publicaciones en las plataformas.
- Digitales: posteando contenido interesante y llamativo para la segmentación.
- Demográfica: donde se muestre un poco del contenido generado para posteriores publicaciones.
- Datos interesantes y recetas necesarias permanentes y según la coyuntura.
- Crear y difundir un mensaje corto y fácil para posicionarnos en la mente de los consumidores.

2da etapa:

- Elaborar una experiencia para posteriormente generar fidelidad a la marca aplicando el marketing relacional.

- Establecer características de diseño de la marca que permitan identificarla con facilidad para estimular la curiosidad de los usuarios.

3ra etapa:

- Apoyarse de las redes sociales como principal medio de difusión para el mensaje que se desea transmitir.

- Debe durar lo suficiente para intrigar, pero desaparecer antes de permitir que la competencia tome otras medidas.

Medios de difusión

Redes sociales de la propia marca las cuales incluyen:

- Facebook
- Instagram
- Tiktok

Características

- Tono persuasivo con un perfil educativo
- Se utilizará una dinámica de lenguajes, coloquial en algunas publicaciones con rimas.

Insight o titular

Para cualquier etapa de tu vida, tu abuela siempre tiene una receta natural para aliviar tu malestar.

Se desea destacar las características que permitan asociar al producto con la idea principal del mismo y que permita captar la atención de los potenciales consumidores que busquen exclusivamente dichas características.

- Limonada con soda... Si tomaste en la boda
- Té de jengibre... garganta libre
- Usa manzanilla... para dolor de rodilla
- Té de manzanilla... para calmar la pulmonía

Mensaje o bajada

¡Las abuelas no se equivocan! No dudes de sus recetas de medicina natural como la mejor alternativa para tu salud.

Relaciones Públicas

Alianzas estratégicas con ferias locales para mayor alcance en cuanto a publicidad y con clínicas que deseen fomentar su uso

Calendario

La campaña de expectativa tiene como ventaja el poder reproducirse con facilidad y a bajos costes por no decir ninguno, especialmente cuando se involucran las redes sociales como medio principal, bajo este pensamiento se crea la siguiente planeación:

Cronograma:

- Tiempo: 1 mes previo al lanzamiento de la revista
- Duración: Mes de Mayo del 2021
- Número de publicaciones: 1 al día por semana
- Medios: Redes sociales de la propia marca

Diagrama de Gantt vista completa: Campaña de Expectativa

TÍTULO DEL PROYECTO:		Campaña de expectativa		Revista	Esencias Nicaragua
OBJETIVO:		Mantener el control previo sobre las publicaciones a implementarse en los medios de comunicación para nuestro público		Duración	Todo el mes de mayo

Número de semana	Título de publicación	Tipo de Publicación	Fecha de inicio	Fecha de culminación	Duración	FASE UNO														FASE DOS																			
						SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3				SEMANA 4				SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4			
						L	M	X	J	V	L	M	X	J	VL	M	X	J	VL	M	X	J	V	M	X	J	VL	M	X	J	V								
1ra	Té de manzanilla para calmar la pulmonía	Afiche ilustrativo	03/05/2021	13/05/2021	11	[Barra amarilla]														[Barra amarilla]																			
2da	Afiche para red social	Infografía ilustrativa	14/05/2021	20/05/2021	7	[Barra amarilla]														[Barra amarilla]																			
3ra	Limonada y soda si bebiste en la boda	Afiche ilustrativo	21/05/2021	30/05/2021	10	[Barra amarilla]														[Barra amarilla]																			
4ta	Mosaico del cover de la revista	Collage	31/05/2021	06/02/21	8	[Barra amarilla]														[Barra amarilla]																			

Especificaciones

TÍTULO DEL PROYECTO:		Campaña de expectativa			
OBJETIVO:		Mantener el control previo sobre las publicaciones a implementarse en los medios de comunicación para nuestro público			

Número de semana	Título de publicación	Tipo de Publicación	Fecha de inicio	Fecha de culminación	Duración
1ra	Té de manzanilla para calmar la pulmonía	Afiche ilustrativo	03/05/2021	13/05/2021	11
2da	Afiche para red social	Infografía ilustrativa	14/05/2021	20/05/2021	7
3ra	Limonada y soda si bebiste en la boda	Afiche ilustrativo	21/05/2021	30/05/2021	10
4ta	Mosaico del cover de la revista	Collage	31/05/2021	06/02/21	8

La línea de tiempo visual de los diagramas de Gantt te permite ver los detalles de las tareas, así como las dependencias del proyecto.

Revista		Esencias Nicaragua	
Duración		Todo el mes de mayo	

FASE UNO														FASE DOS																			
SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3				SEMANA 4				SEMANA 1				SEMANA 2				SEMANA 3				SEMANA 4			
L	M	X	J	V	L	M	X	J	VL	M	X	J	VL	M	X	J	V	M	X	J	VL	M	X	J	V								
[Barra amarilla]														[Barra amarilla]																			
[Barra amarilla]														[Barra amarilla]																			
[Barra amarilla]														[Barra amarilla]																			
[Barra amarilla]														[Barra amarilla]																			

6.3.14.2 Actividad BTL 2: Campaña de titulares en redes sociales

Campaña de titulares que representen la inspiración de la marca de la revista Esencias.

Descripción

Esta campaña de titulares consistirá en elementos tipográficos donde se representarán conversaciones entre miembros de una familia nicaragüense y los consejos o incluso sermones que generalmente dan las abuelas. Esta comparación es parte del concepto de la campaña publicitaria donde el objetivo es que la audiencia recuerde alguna etapa de su vida donde experimentó algo similar.

Insight o titular

Titular #1

- Mario, 11 años: “No aguanto la garganta, creo que ahora si ya perdí la voz”.
- Su abuela Mercedes: “Después de tanta gritadera ayer ¿qué más esperabas necio? Solo necesitas unas gárgaras de agua con sal y se acaba esa tos”.

Titular #2

- Martha, 19 años: “Mami me duele el estómago, creo que la comida de hoy me hizo daño”.
- Su abuela:” ¡No será tu domingo 7 chavala! Andá acostate mientras te hago un té de menta para que se te rebaje el dolor.

Titular #3

- Nieto: “Mamita, me anda doliendo la mano creo que me la golpeé”.

- Abuela: “Ay hijo eso es hielo en los huesos, te voy a hacer unos paños de cola de caballo y me vas a decir un cuento”.

Titular #4

- Abuela: “Y al fin, ¿cómo estuvo la fiesta? Tomate este tecito de limón para que te levante”.

- Nieto: “Que va mimi, si ni tomé” Abuela: “¡De tu bolsa! Como que yo nací ayer”.

Mensaje o bajada

¡Las abuelas no se equivocan! No dudes de sus recetas de medicina natural como la mejor alternativa para tu salud.

6.3.14.3 Publicidad ATL: Spot publicitario y cuña radial

- Comercial o spot
- Cuñas radiales.

Descripción

Se presentará una secuencia de entrevistas y diferentes personas presentando testimonios. Será adaptado en formato de spot y cuña radial.



6.3.14.4 Medios Impresos

Artes y afiches.

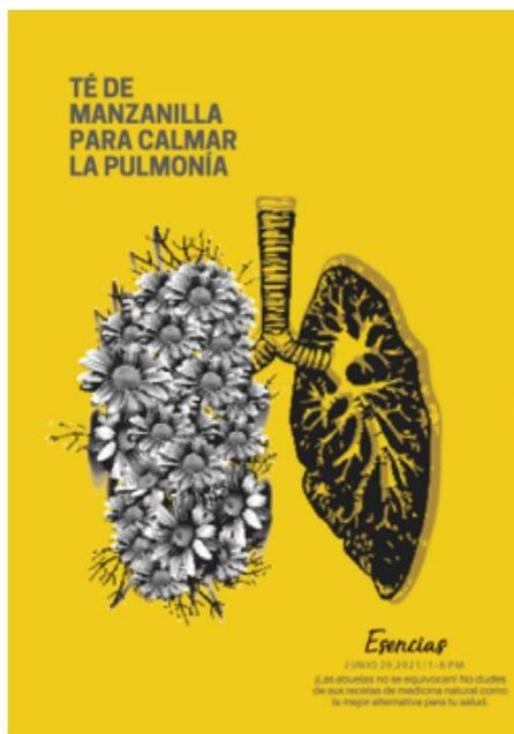
Descripción

Serie de afiches publicitarios e informativos sobre la revista Esencias que serán distribuidos en puntos de interés del área de Managua.

6.3.15 Plan de medios y cronograma

- Tiempo: 1 mes durante el lanzamiento de la revista.
- Duración: Mes de Junio del 2021
- Medios: Impresos

Propuesta gráfica de afiches de expectativa y lanzamiento



6.3.16 Requerimientos para actividades

6.3.16.1 BTL/Medios impresos

- Ejemplares de la revista “Esencias”
- Merchandising: tazas, lapiceros, marca libros
- Artículos de tiendas naturales afiliadas
- Impresión de afiches y volantes (1,000 ejemplares)

6.3.16.2 Redes sociales

- Artes para publicarse
- Recetas a publicarse de manera digital
- Paquete Adobe para producción de promoción de la revista
- Correo electrónico para actualizaciones de las ediciones de la

Revista

- Conexión a internet
- Sitio web

6.3.16.3 Publicidad ATL

- Creación del guión
- Producción para el spot publicitario
- Espacio en cines, radios y televisión abierta para la reproducción del spot publicitario
- Producción de cuñas radiales
- Espacio en diferentes estaciones radiales de Managua y otros departamentos

Muestras de aplicaciones de la marca Esencias



• • •



Esencias.

PRECAUCIÓN Recuerda consultar con tu médico antes de variar o introducir nuevos elementos en tu dieta

LOS BENEFICIOS DEL LAUREL

WWW.REVISTA

origen
El laurel es nativa dentro de la familia de las Lauráceas. Aunque no está nativa, es posible que se originara en Asia Menor y de ahí a toda la región de Mediterráneo.

Vitamina
Las hojas frescas son una muy rica fuente de vitamina C. Esta vitamina es un antioxidante poderoso que ayuda a eliminar los radicales libres del cuerpo.

Modos de uso diario
El ácido láurico en la hoja de laurel sirve como repelente de insectos. Los componentes del aceite esencial del laurel se utilizan en el tratamiento de la artritis, dolor muscular, la bronquitis y la gripa.

Almacenado
Tradicionalmente, las hojas de laurel se recogen y se secan cuidadosamente bajo la sombra de la luz solar directa, a fin de conservar sus aceites esenciales volátiles.

Fuentes
Esta especie es una buena fuente de minerales como el cobre, manganeso, hierro, zinc y magnesio.

2%

Visita www.revistaesencias.com



Facebook page for 'Esencias.' The page includes a profile picture, a cover photo with the text 'ALTERNATIVAS NATURALES PARA CUIDAR CUERPO Y MENTE', and a post with a quote: 'Mamá: Mamita, me anda doliendo la mano crea que me la golpeé.' Another post mentions 'Veggies are bonus vobis, protide vos postido esum magi kohitabi weh onon dalton amarant thsoti tomatillo melon azuki bean garlic.'

Instagram profile for @Revistaesencias. The profile shows 10k posts, 1.8m followers, and 100k following. The grid of posts includes various natural products and the infographic 'LOS BENEFICIOS DEL LAUREL'.

6.3.17 Resumen de inversión

En el caso del producto principal a promocionar que es la revista Esencias, se establece que será autosuficiente ya que se venderán espacios publicitarios y se trabajará con diferentes instituciones y centros naturistas anunciantes.

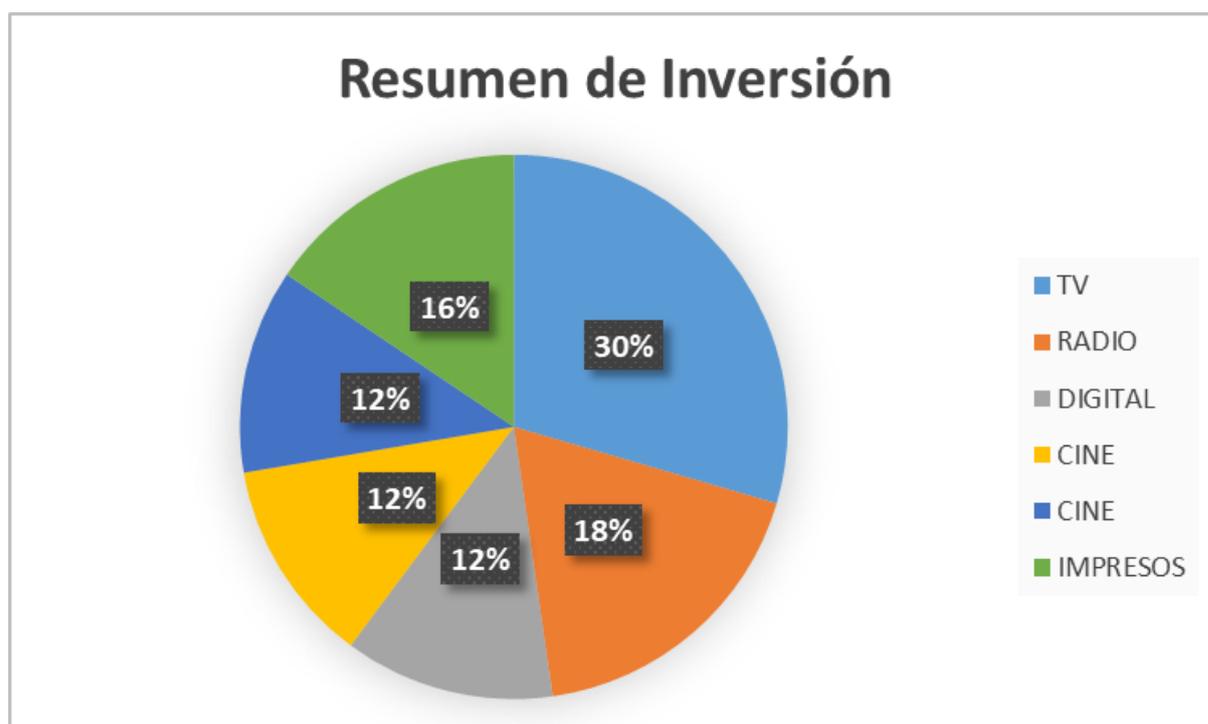
Se contará con la presencia de la clínica Bilanx dónde son especialistas en medicina natural y terapias complementarias, incluyéndolo como anunciante en espacios de la revista. Asimismo, se contactará a los especialistas en salud de la marca Himalaya para brindar el espacio publicitario, así como el centro Naturaleza, la clínica de Medicina Oriental Japón, entre otros.

Por otro lado, se solicitará el apoyo de una organización no gubernamental llamada SNV, Servicio Holandés de Cooperación del Desarrollo, que se encargan de apoyar a comunidades rurales de escasos recursos brindando oportunidades laborales a este sector haciendo una conexión con el trabajo humano y la naturaleza.

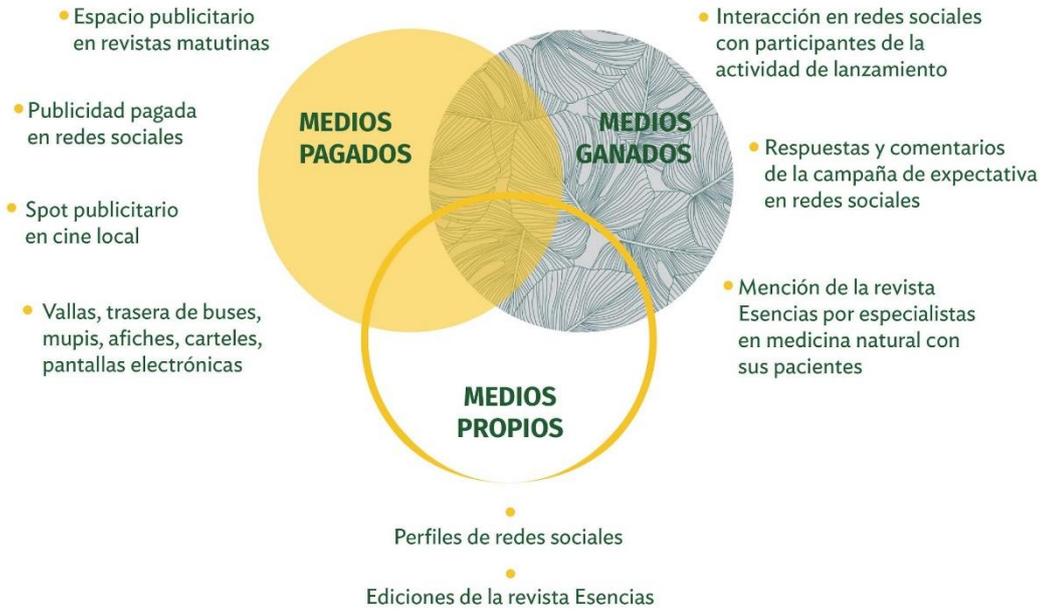
Se presentará la oportunidad de promover el uso de recetas de medicina natural, que generalmente inician como tradiciones en las áreas rurales, y llevarlas al casco urbano de Managua a través de la revista Esencias. Gracias a este instrumento se brindará exposición a muchas comunidades que se encargan de conservar dichas recetas naturales y sus prácticas adecuadas.

De igual manera, se inicia la posibilidad de conseguir establecer un proyecto con la organización y llevar a cabo la promoción de recetas de medicina natural atribuyendo el mérito a las comunidades rurales e incluso departamentales que conservan y desarrollan estas prácticas. El siguiente presupuesto es contemplado para el lanzamiento de Esencias durante un mes y se presenta de la siguiente manera:

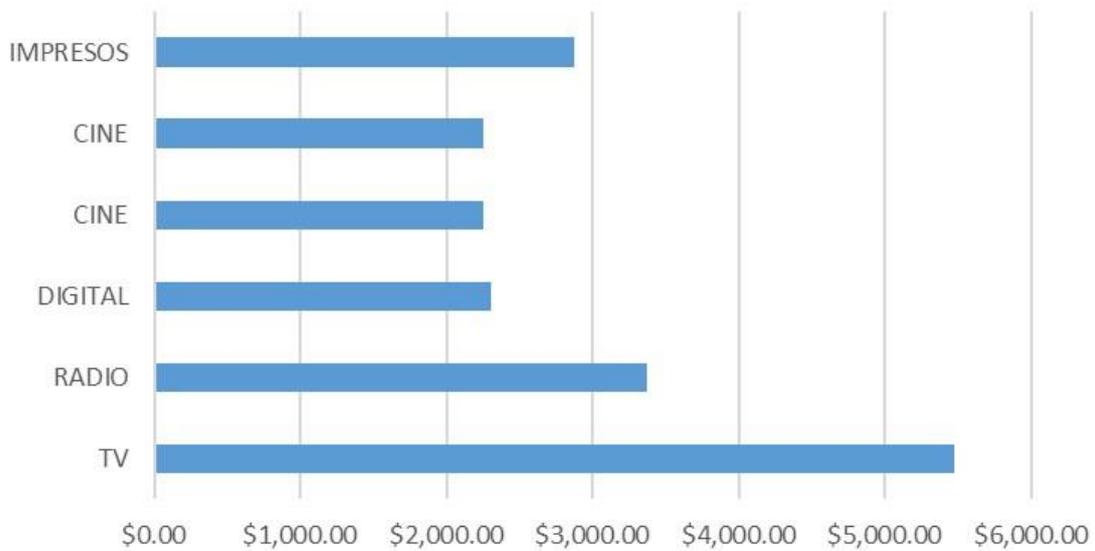
MEDIOS	CANAL	# DE INSERCIONES	INVERSION
TELEVISION ABIERTA	CANAL 2	40	\$5,471.00
RADIO	Radio Amor	45	\$540.00
	Radio Disney	33	\$504.00
	Radio 106.7 Levantate el Show	54	\$750.00
	Radio Maranatha	30	\$360.00
	Dilectus (Chinandega)	84	\$476.00
	Dario (Leon)	60	\$432.67
	Radio Stereo Caliente (Masaya)	60	\$308.00
DIGITAL	Facebook e Instagram		\$1,500.00
	Twitter		\$800.00
CINE	Cinemas Galerias		\$2,250.00
IMPRESOS	REVISTA MAGAZINE	1	\$778.68
	END	1	\$2,100.00
		SUB TOTAL	\$16,270.35
		15%	\$2,440.55
		GRAN TOTAL	\$18,710.90



Media mix para campaña publicitaria
Esencias



Resumen de Inversión



7. CONCLUSIONES

La información obtenida en este estudio constituye una fuente de conocimientos básicos que ayudan a la expansión, conservación y manejo de la medicina natural. El conocimiento del uso de estas alternativas naturales de forma general, representa una importante contribución a la conservación de nuestras costumbres que se han transmitido de generación en generación.

A través de los cuestionarios realizados a la muestra, se obtuvieron respuestas demostrando un alto interés hacia las prácticas y recetas de medicina natural en personas entre 20 y 50 años de edad donde el 95.24% estableció que les gustaría obtener una revista recolectando el uso correcto y beneficios de dichas alternativas naturales.

Al mismo tiempo, el formato de revista no solo obtuvo mucho interés de parte del segmento objetivo, sino también, tiene muchas ventajas para la recopilación de información y su composición. En comparación con un libro o un manual, la revista consume mucho menos tiempo al momento de su elaboración y publicación.

Igualmente, la revista resulta ser más dinámica y práctica por su formato y diagramación sencilla. Las personas obtendrán un instrumento coleccionable que será actualizado fácilmente cada tres meses, manteniendo así el interés en aplicar recetas de medicina natural en su vida diaria.

Asimismo, los expertos entrevistados en el tema compartieron sus testimonios definiendo que el índice de efectividad de las recetas de medicina natural es alto. Según sus experiencias, tanto en áreas rurales como urbanas, comprobaron que estas alternativas naturales son muy efectivas al ser preparadas correctamente e ingeridas en la vía de administración adecuada.

El 71.43% de la muestra encuestada contestó que el método de medicina natural que prefieren es el de medicina con hierbas, siendo este, el que predomina en las recetas recopiladas para la revista Esencias. Esto permite que las personas estén familiarizadas con los ingredientes siendo más sencillas y seguras de preparar en casa.

También se demostró de manera general que la mayoría de encuestados tienen una percepción positiva sobre estas alternativas de medicina natural, con un 100% contestando que sí creen en sus beneficios y estarían dispuestos utilizar dichas recetas para problemas respiratorios y digestivos.

Seguido del 66.67% que considera que estas recetas no dañan sus cuerpos y la gran mayoría con 85.71% que respondieron que no han presentado algún efecto secundario al consumir productos medicinales naturales.

En otro aspecto, se descubrió que los encuestados comparten un factor cultural que explica el motivo por el cual se generó una reacción positiva y de confianza hacia las recetas de medicina natural. La gran mayoría respondió que estuvieron expuestos a esta información desde una temprana edad en su núcleo familiar, donde los resultados mostraron que la primera vez que tuvieron un acercamiento con la medicina natural fue en edades entre 9 y 12 años (67.6%) y fue en su hogar, transmitido por una persona mayor de su familia (83.8%).

Lo anterior demuestra que la mayoría de personas hoy en día tienden a aceptar de manera más fácil las prácticas de medicina natural, debido a que son transmitidas como tradición, de generación en generación, entre las familias nicaragüenses.

Por esto, una revista con recetas claras y sencillas funcionará de guía para las personas que deseen emplear alternativas naturales en su vida cotidiana de manera segura y confiable. Adicionalmente aportará veracidad a este campo de la salud, gracias a la información recopilada de expertos y las recomendaciones para su uso correcto impulsando a

las personas a estar más informadas sobre sus opciones para autocuidado y prevención de enfermedades.

Con estos resultados positivos en el segmento electo, se abre una oportunidad para la realización de la campaña publicitaria incluyendo la publicación de la revista trimestral, estableciendo como objetivo que tenga un alcance con personas que ya están familiarizadas con la medicina natural, pero también, al segmento de la población que tiene poco conocimiento sobre estas prácticas alternativas.

8. RECOMENDACIONES

Como fue expuesto, el uso de plantas medicinales y de medicamentos herbarios puede ser útil para solucionar problemas de salud, pero también, como los fármacos de síntesis, deben emplearse racionalmente y valorar la relación entre el beneficio y el riesgo en cada caso.

En general, los medicamentos herbarios no deben ser empleados en mujeres embarazadas o que estén con intención de procrear; tampoco son aconsejables durante la lactancia ni en los niños, especialmente los usos internos en menores de 5 años. En estas condiciones especiales se requieren informaciones que habitualmente no están disponibles ni para los fármacos con principios activos bien definidos.

Es importante que debido al incremento de uso de la medicina natural en el país se haga un seguimiento a la investigación para brindar una mejor educación sobre los beneficios de las mismas. Se recomienda lo siguiente:

1. Llevar la revista de recopilación Esencias a zonas urbanas y rurales para promover el uso correcto y beneficios de la medicina natural como alternativa accesible para la salud de las personas.
2. Actualizar las ediciones de la revista Esencias ampliando las recetas de medicina natural para ayudar a la población a aliviar malestares desde sus hogares.
3. Las recetas recopiladas establecen que lo recomendable es no mezclar más de tres especies de plantas y prepararlos en forma de té o infusión.
4. Si el consumidor tiene alguna duda o sus síntomas persisten se debe recurrir a un doctor especialista en el tema y se ofrecen contactos listados en la revista.

5. Se debe concientizar y enseñar a la población en general a conservar, multiplicar y aprovechar la riqueza de la medicina natural.

6. Es importante crear mecanismos o estrategias que permitan elevar la motivación sobre el uso para aprovechar al máximo sus ventajas.

7. Programar diálogos con las poblaciones referentes a la medicina natural y la manera de beneficiarse de sus utilidades para que en un futuro sepan aprovechar de sus propiedades curativas.

8. Todas las personas deben saber acerca de los beneficios que conlleva el saber sobre la medicina natural y lo productiva que puede llegar a ser la misma como por ejemplo puede ayudar en la economía familiar especies.

Referencias Bibliográficas

→ AMIR SALUD, Cursos Preparación OPE Salud y Oposiciones Sanitarias. (2019). Medicina Alternativa y sus métodos. Recuperado de: <https://www.amirsalud.com/medicina-alternativa/>

→ Bartolo Marchena, M. (2016). Aportes e Importancia de la Medicina Tradicional. Recuperado de: <http://insteractua.ins.gob.pe/2016/09/aportes-e-importancia-de-la-medicina.html>

→ Castillero Mimenza, O. (s.f) Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/miscelanea/tipos-de-investigacion>

→ Cañas, J. (2005). Definición de campañas y normas que rigen a una campaña. Recuperado de: <https://canchicken.files.wordpress.com/2011/05/campaa-publicidad.pdf>

→ Cesio, F. (2018). Cómo se definen los nombres científicos de las plantas. Recuperado de: http://www.economiayviveros.com.ar/enero2018/plantas_ornamentales_y_flores_de_corte-cultivos_viveros-paisajismo-jardineria-arte_floral-3.html

- Cruz Santillana. (2016). Historia de la medicina natural. Recuperado de: <https://www.levante-emv.com/blogs/diario-de-espana/historia-de-la-medicina-natural.html>
- Fernández, D y Pauta, J. (2012). Propuesta de estrategias de publicidad ATL, BTL y TTL al sector del calzado en el cantón Gualaceo para lograr un posicionamiento en el cantón cuenca provincia del Azuay. Recuperado de: UPS-CT002333.pdf
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (s.f). Recuperado de: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Herrera González. (s.f). La importancia de los nombre científicos. Recuperado de: <http://www.nakepu.com/reportajes/la-importancia-de-los-nombres-cientificos/>
- Jaramillo - Antillón, J. (2001). Evolución de la medicina: pasado, presente y futuro. Recuperado de: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022001000300003
- Jiménez Paneque, R. (1998). Metodología de la investigación: elementos básicos para la investigación clínica. Recuperado de: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/bioestadistica/metodologia_de_la_investigacion_1998.pdf
- Metodología de la investigación. (s.f). Recuperado de: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/arenas_m_a/capitulo3.pdf
- Ministerio de salud pública. Programa nacional de medicina tradicional y natural. (1999).
- Nicaragua, Asamblea Nacional. (2012). Medicina natural y terapias complementarias, incluyendo lo relativo a la producción, distribución y comercialización de los productos naturales derivados de la medicina natural. Recuperado de:

[http://legislacion.asamblea.gob.ni/SILEG/Gacetas.nsf/5eea6480fc3d3d90062576e300504635/2b7a70e489297a8b062579920056207e/\\$FILE/2011-10-05-%20Ley%20%20No.%20774,%20Ley%20de%20medicina%20natural,%20terapias%20complementarias%20y%20productos%20naturales%20en%20Nicaragua.pdf](http://legislacion.asamblea.gob.ni/SILEG/Gacetas.nsf/5eea6480fc3d3d90062576e300504635/2b7a70e489297a8b062579920056207e/$FILE/2011-10-05-%20Ley%20%20No.%20774,%20Ley%20de%20medicina%20natural,%20terapias%20complementarias%20y%20productos%20naturales%20en%20Nicaragua.pdf)

→ Nicaragua, Asamblea Nacional. (2010). Ley de medicina natural, terapias complementarias y productos naturales en Nicaragua. Recuperado de: http://legislacion.asamblea.gob.ni/Diariodebate.nsf/1e91f0054ac77a85062572e50067fde4/4db2f0e0659884b206257961005f647c?OpenDocument&fbclid=IwAR1Q60SGQkoZh0Lg3T6tzYl8kfe8Y_nCQgdvgWk_cVcdxCQErRKN-E2Sw9U

→ Nicaragua, Asamblea Nacional. (2010). Ley de medicina natural, terapias complementarias y productos naturales en Nicaragua. Recuperado de: <http://legislacion.asamblea.gob.ni/SILEG/Iniciativas.nsf/1a1ba19629dd4752062573310060b023/94a8fa4ae0a1728c062577e400548c95?OpenDocument&ExpandSection=1>

→ Labec, A. (1996). Medicina Natural y Tradicional. Conocimientos y aplicaciones de enfermería en MINAS-II. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192002000300002

→ Promueve Ministerio de Salud importancia de la medicina natural y tradicional. (2018). Recuperado de: <https://www.lavozdelsandinismo.com/nicaragua/2018-10-27/promueve-ministerio-de-salud-importancia-de-la-medicina-natural-y-tradicional/>

→ Subgerencia Cultural del Banco de la República. (2015). El mito. Recuperado de: <http://admin.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/literatura/mito>

→ Velásquez G, y Rivas E. (2016). Plantas medicinales como una alternativa para la preservación de la salud. Recuperado de: <https://repositorio.unan.edu.ni/3868/1/11057.pdf>

→ Yelo Diaz, Soledad (2017). Los medios de comunicación masiva: una lengua nueva. CIC. Cuadernos de Información y Comunicación, recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=935/93552794017>

ANEXOS

Anexo 1 Ejemplos de recopilación de recetas de medicina natural

Importante:

Para la recopilación de las recetas que se presentarán a continuación se realizaron técnicas y herramientas para la información que consistieron en entrevistas con los pobladores de los pueblos indígenas.

Esta información tiene por objeto complementar, no reemplazar el consejo de su médico o profesional de la salud y no pretende cubrir todos los posibles usos, precauciones, interacciones o efectos adversos. Es posible que esta información no se ajuste a sus circunstancias específicas de salud.

La información que usted encontrará en este artículo no pretende substituir el necesario consejo médico o la necesidad de un tratamiento profesional médico para una dolencia o trastorno en su salud.

Siempre debe consultar a un médico ante cualquier duda sobre su salud y antes de comenzar un nuevo tratamiento con medicamentos, dieta o programa de ejercicio físico.

● **Recetas de medicina natural para problemas respiratorios**

1. Tratamiento con eucalipto

El eucalipto es una de las plantas más utilizadas para ayudar a fortalecer los órganos del sistema respiratorio, debido a su alta composición mentolada. Esta permite la máxima abertura de los bronquios y con ello una excelente obtención de aire.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de hojas de eucalipto, 20 gramos.
- 8 tazas de agua al punto de ebullición, 2 litros.

2. Raíz de regaliz

Este remedio natural resulta ser uno de los más efectivos cuando se trata de suavizar las irritaciones en el aparato respiratorio.

Ingredientes:

- 1 trozo de raíz de regaliz.
- 1 taza de agua, 250 ml.

3. Hojas de laurel

Es un tratamiento enfocado a personas asmáticas, o a aquellas que conviven con individuos fumadores. Las lesiones pasivas generadas por el humo pueden manifestarse en cada inspiración.

En estos casos, este resulta uno de los remedios óptimos que ayudan a fortalecer los pulmones, además de ir purificando poco a poco la estructura orgánica de los mismos.

Ingredientes:

- 1 taza de agua, 250 ml.
- 2 hojas de laurel.
- 1 cucharada de madreselva, 10 gramos.

4. Tomar té de limón con miel

Es un tratamiento enfocado a personas asmáticas, o a aquellas que conviven con individuos fumadores. Las lesiones pasivas generadas por el humo pueden manifestarse en cada inspiración. En estos casos, este resulta uno de los remedios óptimos que ayudan a fortalecer los pulmones, además de ir purificando poco a poco la estructura orgánica de los mismos.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 cucharada de miel, mezclar

5. Jengibre, miel de abeja y pimienta

Una infusión de jengibre, miel de abeja y pimienta es una bebida anti-inflamatoria y expectorante que puede ayudar a reducir la producción de flemas para controlar la congestión.

Ingredientes:

- 3 tazas de agua (750 ml)
- 1 cucharadita de pimienta negra (10 g)
- 2 cucharadas de jengibre rallado (20 g)
- 1 cucharada de miel de abeja (25 g)

● Recetas de medicina natural para problemas digestivo

1. Té de Manzanilla

Seguramente es la infusión más conocida a la hora de aliviar cualquier tipo de molestia estomacal, ya que favorece la digestión, reduce la posibilidad de inflamación y relaja los músculos estomacales

Ingredientes:

- Manzanilla
- 250 mililitros de agua hirviendo.

2. Jugo de Menta

Es una de las hierbas más populares, se usa para aliviar la acidez, náuseas, vómitos, digestión pesada

Ingredientes:

- Menta
- 1 litro de agua al tiempo

3. Té de Hinojo

Cólicos, trastornos intestinales y flatulencias; es antiespasmódico, favorece la digestión y reduce la hinchazón. Se potencian sus efectos si se combina con anís, comino, manzanilla o menta.

Ingredientes:

- 3 ramas de hinojo
- 250 mililitros de agua hirviendo
- 2 hojas de menta

4. Vinagre Blanco o de Manzana

El vinagre puede ser un excelente aliado para combatir la infección intestinal debido a sus propiedades antibacterianas, antivíricas y antifúngicas. Asimismo puedes consumirlo para reducir la acidez estomacal, evitando que se agrava la irritación intestinal.

Ingredientes:

- 1 Cucharada de Vinagre de manzana
- 1 Cucharada de Vinagre blanco

5. Té de Salvia

La salvia es perfecta para mejorar las funciones digestivas y reducir el dolor de estómago, Recomendación Se puede beber el té hecho con las hojas de la planta a cualquier hora del día.

Ingredientes:

- 3 hojas de salvia
- 250 mililitros de agua hirviendo

Anexos 2 Testimonios

•Testimonios reales

1. Maria Alejandra López Alfaro , León, 2019

Hace más de dos años me diagnosticaron asma relacionada con alguna alergia y me recetaron un medicamento con cortisona. Lo tomé durante algunos meses, pero la tos y la mucosidad no se aliviaron mucho. Dejé el medicamento y empecé a tomar té de hojas de laurel. Durante dos meses estuve tomando dos infusiones diarias: una a media mañana, después de desayunar, y otra después de comer o de cenar, dependiendo del día. La cantidad de planta era 4 Hojas grandes en un cuarto de litro de agua para las dos infusiones diarias. Quedaba un poco fuerte, así que lo endulzaba con miel.

2. “Valeria García, Masaya, 2019“

Empecé con los síntomas de estrés en enero, aparecieron las taquicardias y en marzo me localicé una clapa sin cabello. Contacté a un doctor de la ciudad de managua el cual me recomendó una infusión de hierbas.

Estuve tomando las infusiones desde abril a junio, aproximadamente y las taquicardias desaparecieron. Me recomendaron tomar un litro al día, pero tengo la tensión baja y creí conveniente beber medio litro diario por esa razón. Combiné las siguientes plantas:, menta, lavanda y Valeriana.

3. “María José Fernández, Managua, 2019“

Tengo 42 años Empecé a tener molestias en las articulaciones de algún dedo de la mano hará cosa de un año, pero bastante leve. En el mes de julio el nudillo del dedo índice me empezó a doler bastante, hasta el punto de que había cosas que me producían bastante dolor, como abrir el tapón de una botella, cargar algo con ese dedo....

En septiembre empecé a tomar infusiones de cola de caballo, Me tomaba tres tazas al día, un poco antes de las comidas. Estuve un mes y descansé una semana y volví a tomarlo otro mes, aunque ya en ese primer mes me desaparecieron totalmente las molestias. También empecé a beber agua de mar

Anexo 3 Link de entrevista con la doctora especialista en medicina natural María Engracia Medina

- <https://youtu.be/bibj8YdCEUA>



Anexo 4 Cuestionario

- Preguntas de cuestionario
- <https://www.surveymonkey.com/r/MQLMXWJ>