

IMPORTANCIA DE LA MEDICINA TRADICIONAL EN LAS PERSONAS ANTE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LOS HOGARES DE FAMILIAS EN MIXCO

Byron Fernando García Astorga

Resumen

La medicina tradicional ha estado presente en Guatemala por siglos, su importancia fue manifestada especialmente durante la pandemia de COVID-19. Enfermedad que aún existe y afecta a miles de familias guatemaltecas. Ante los eventos experimentados con relación a las limitantes impuestas por el gobierno local, las personas padecieron alteraciones en su forma de pensar y actuar; presentándose la oportunidad de aprovechar los conocimientos ancestrales que han sido depositados en las generaciones actuales con relación a beneficios y propiedades estimulantes para la salud física. El describir la importancia y efecto positivo en la vida de los individuos como alternativa médica para resguardar y prevenir enfermedades, es uno de los elementos importantes de esta dinámica tradicional. Comprender y conocer las singularidades que afectaron a

los guatemaltecos y cómo por medio de los conocimientos ancestrales, se evidenció la sensación de respaldo y apoyo con relación al resguardo de la salud física. Los conocimientos transmitidos y experimentados por generaciones son de ayuda en cuanto al porqué es y seguirá siendo importante esta manifestación cultural y popular que demostró gran utilidad en la salud de las personas a nivel físico, mental y espiritual, impactando de manera positiva en la vida de los guatemaltecos.

Palabras clave: medicina tradicional, beneficios, propiedades, psicología

Abstract

Traditional medicine has been present in Guatemala for centuries, its importance was manifested especially during the COVID-19 pandemic. Disease that still exists and affects thousands of Guatemalan families. Faced with the events experienced in

relation to the limitations imposed by the local government, people suffered alterations in their way of thinking and acting. The opportunity was presented to take advantage of the ancestral knowledge that has been deposited in current generations in relation to benefits and stimulating properties for physical health. Describing the importance and positive effect on the lives of individuals as a medical alternative to safeguard and prevent disease is one of the important elements of this traditional dynamic. Understanding and knowing the singularities that affected Guatemalans and how through ancestral knowledge, a feeling of support and support was evidenced in relation to the protection of physical health. The knowledge transmitted and experienced by generations is helpful as to why this cultural and popular manifestation is and will continue to be important, which has shown great utility in the health of people at a physical, mental and spiritual level, positively impacting the lives of Guatemalans.

Keywords: traditional medicine, benefits, properties, psychology

Introducción

El Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala, como unidad de investigación de la cultura popular tradicional guatemalteca de la USAC, contribuye, difundiendo algunas de las manifestaciones en las vidas de las familias mixqueñas por sobrellevar el confinamiento como medio de prevención del COVID-19:

El ser humano históricamente es un ser social. Participar en actividades grupales siempre ha ejercido un papel importante en el desempeño de todo individuo. Por el contrario, al limitar dinámicas sociales se produjeron consecuencias.

Los impactos negativos que sufren los guatemaltecos durante el encierro, como medida de prevención, y buscando la disminución de contagios, limitando la movilidad, toques de queda, distanciamiento social; como parte de acciones de salubridad, estrategia de prevención ante el alza del COVID-19 ha desbordado situaciones psicológicas negativas en muchos guatemaltecos.

Las personas refieren un alto índice de estrés, al observar y asimilar la forma de vida social, por el detrimento en interacción en espacios públicos, laborales y centros de estudios.

Con relación a los hogares de los guatemaltecos donde se encuentran niños, mencionan que presentan más irritabilidad, aburrimiento e impaciencia debido a la conducta como consecuencia colateral del confinamiento, clases no presenciales y nuevas modalidades de aprendizaje.

La medicina tradicional impactó de forma específica dentro de las dinámicas de los hogares de las personas por ser fuente de sabiduría ancestral: física, mental y espiritual. Observándose como apoyo psicológico ante la incertidumbre con respecto a qué medidas podrían ser tomadas dentro de los hogares guatemaltecos, afloró aún más su importancia y relevancia en

cuanto a ser manifestada como fuente de resguardo físico y emocional ante una situación desconocida con relación a la salud.

La información que a continuación se presenta, conlleva el espíritu de comprender las ideas, orientaciones e importancia de la medicina tradicional en la vida de las personas y cómo esta es utilizada por los guatemaltecos.

La metodología utilizada es la teoría fundamentada, puesto que el conocimiento que se pretendió describir es a base de experiencias, testimonios y observación en algunos de los hogares de las personas.

Afirma que la Teoría Fundamentada es útil para investigaciones en campos que conciernen a temas relacionados con la conducta humana dentro de diferentes organizaciones, grupos y otras configuraciones sociales (Cuña, 2007, pág. 1)

Esta información que se presenta es de carácter cualitativo, la naturaleza de las interacciones humanas, transmisión de conocimiento, experiencias personales, permitió la comparación de información teórica y su reflejo en el campo de acción.

Como mencionan Campo y Labarca (2008) es una de las propuestas metodológicas cualitativas que presenta la oportunidad de crear teoría, tomando como referencia únicamente los datos, basada en el paradigma cualitativo se apoya en simbolismo e interaccionismo.

Los símbolos pueden explicarse e interpretarse desde la reflexión individual de la experiencia humana con relación a una situación específica, el encierro, producto de la enfermedad COVID-19 incitó manifestaciones e inclinaciones que más adelante serán descritas.

Continúan los mismos autores analizando conceptos y propuestas de otros investigadores de esta metodología de investigación. Indican que una de las fortalezas de esta aplicación en el campo de los estudios de las representaciones sociales, es el entendimiento de los objetos a nivel descriptivo de manera interna y al mismo tiempo explicativo.

Observar las conductas constantes y los estados emocionales y cómo pueden inclinar a personas con relación a conocimientos de medicina ancestral para su prevención a nivel físico y apoyo emocional es uno de los beneficios nuevamente experimentados.

Los objetivos que se establecieron fueron con respecto a esta información: describir la importancia de la medicina tradicional dentro de los hogares de familias de Mixco. Documentar la experiencia y creencias de las personas que utilizaron medicina tradicional. Cuáles son los estados emocionales que orientaron a personas a inclinarse por sabiduría ancestral y continuar con una pervivencia que enmarca aún más los conocimientos y beneficios en su utilización.

La presente información se documentó a partir del mes de marzo a octubre del año 2020 durante la

pandemia de COVID-19. Se entrevistó a cinco personas y comentarios adicionales de vecinos, entre otros. Derivado del distanciamiento social, limitación en la libre locomoción entre otras medidas de seguridad implementadas por el gobierno de Guatemala.

Referente teórico

El Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala, (anteriormente CEFOL), realizó grandes contribuciones con respecto a la medicina tradicional, Villatoro (1990) enmarca en sus investigaciones la importancia de los médicos tradicionales dentro de sus áreas específicas y las categorías en las que se desenvuelven, aportando en la antropología médica guatemalteca las primeras divisiones de especialización de los actores sociales que seguirían siendo estudiados durante los siguientes años.

Como parte importante con relación al valor de la medicina ancestral en los hogares guatemaltecos y su relevancia al momento de curar enfermedades, contribuye de manera significativa al establecer la herbolaria como parte fundamental del universo de medicina tradicional en Guatemala.

La historia de la medicina y en particular de la fitoterapia, subraya que el uso de plantas como recurso terapéutico, participan shamanes, sacerdotes, curanderos herbolarios y otros, en una práctica de gran complejidad, estructurada bajo

formas de pensamiento simbólico, que da respuesta y a la vez fortalece la propia concepción del mundo y de la vida del grupo que la practica y asume. Esto ha dado lugar a un sistema de valores, creencias, comportamientos e interpretaciones acerca de cómo conservar la salud y prolongar la vida (Villatoro, 1996, pág. 61-62).

Por lo citado, se puede observar cómo se ha presentado la medicina tradicional en sus distintas manifestaciones, cuál es su relevancia dentro de la ancestralidad con respecto a diversos actores tradicionales y su desarrollo en cuanto a creencias e interpretaciones.

En la misma línea de ideas, Villatoro (1987) destaca información con respecto al uso de plantas medicinales en los hogares guatemaltecos. En este año realizó una breve descripción con relación a Santa María Cauqué, la utilización de plantas medicinales como alternativa médica para tratar problemas digestivos como empacho, parásitos e indigestiones.

Esta información es relevante con respecto a la importancia de la medicina tradicional en Guatemala, como referencia que existen otros lugares y hogares guatemaltecos donde se utilizan los conocimientos ancestrales para tratar enfermedades en lugar de usar medicina occidental.

De la misma forma Villatoro (1984) destaca la Etnomedicina en Guatemala, describiendo el conocimiento médico-empírico que ha sobrellevado el pasar

del tiempo por medio de la oralidad. Señalando por medio de su trabajo, la importancia en cuanto al uso y creencias con respecto a plantas medicinales. Relevancia establecida en países de tercer mundo que poseen poco acceso a medicina científica. Describiendo el significado para los pueblos originarios enmarcado en los conocimientos ancestrales en cuanto a la utilización de plantas medicinales.

La medicina tradicional permanece dentro de algunos de los hogares guatemaltecos como primera línea alternativa por su eficiencia para contrarrestar y mejorar síntomas con relación al decaimiento de la salud; siendo utilizada históricamente por las personas, aprovechando su riqueza y beneficios que conlleva su consumo como opción ante la zozobra y miedo de poder contraer COVID-19.

Como menciona Pinedo (2012) los individuos reaccionan naturalmente ante la incertidumbre, la acción de inmediatez es antepuesta cuando se desbordan estados emocionales. El comportamiento actúa en áreas de prevención física, mental y espiritual.

La medicina tradicional propicia una mejora en el estado físico de las personas que la utilizan diariamente. Como menciona Rodríguez, Medina, y Hernández (2002) el objetivo de prevenir, mejorar y nutrir el cuerpo humano es tan antiguo como la vida misma, los individuos han utilizado la medicina alternativa como fuente primaria en la prevención por medio del consumo de plantas medicinales.

La práctica más conocida por nuestra población en cuanto a medicina natural y tradicional se refiere al uso de plantas medicinales (las “yerbas”), utilizadas de generación en generación y cuya aplicación ha hecho necesario el estudio profundo y minucioso de todas y cada una de ellas. Ha sido necesario un trabajo arduo con la población, para hacer que su uso sea racional y sin riesgos y conocer sus beneficios, pero también sus perjuicios, en un momento determinado (Rodríguez, Medina, Hernández y Elenia, 2002 pág.139).

Por lo citado, es comprensible que el pensamiento, orientación y preferencia como alternativa médica estuvo y continuará debido a las propiedades y beneficios que propicia su utilización en cuanto a una mejora y prevención con relación a la salud.

Dinámicas generales

La medicina tradicional, como parte de un vasto universo, se extiende dentro de la psicología individual de las personas. Los individuos inmersos en recuerdos y sabiduría actúan conforme a pensamiento. Comparten conocimientos por medio de terceras personas con relación a la utilización de medicina alternativa.

Dinámicas particulares, como la utilización de hierbas y plantas, son recursos de tradición popular inmersos en el conocimiento de los guatemaltecos que emergió como respuesta ante la sensación de incertidumbre para mejorar la salud física.

Como menciona la Organización Panamericana de la Salud (2016) la salud mental se ve afectada en gran medida durante epidemias, perturbación psicosocial es una de las manifestaciones en poblaciones afectadas. Las personas presentan conductas poco habituales con relación a los estados emocionales en situaciones de alerta.

Puede considerarse, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos (entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podrá sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo con la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad).

Aunque debe destacarse que no todos los problemas psicológicos y sociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades; la mayoría serán reacciones normales ante una situación anormal. Los efectos en la salud mental, generalmente, son más marcados en las poblaciones que viven en condiciones precarias, poseen escasos recursos y tienen limitado acceso a los servicios sociales y de salud (Organización Panamericana de la Salud, 2020, pág. 4).

Por lo citado, dentro de las dinámicas generales observadas en los hogares de los guatemaltecos, se estableció una constancia en cuanto al

uso de plantas y hierbas medicinales para evitar contagio por COVID-19.

Las personas entrevistadas, información que se desarrollará más adelante, comentaron la utilización de infusiones y recetas basadas en hierbas y distintas plantas medicinales. Uno de los objetivos de este artículo, es proporcionar una panorámica con respecto a la utilización de medicina tradicional y como fue empleada para proporcionar tranquilidad y bienestar ante una enfermedad emergente.

La importancia en cuanto a prácticas populares y tradicionales cobró un especial valor al aflorar en los hogares de las personas, como respuesta cognitiva basada en memorias, recuerdos y experiencias positivas con relación a la medicina tradicional.

La psicología y las prácticas ancestrales se entrelazan al momento de comprender cómo por medio de procesos psicológicos individuales las personas manifiestan conocimiento tradicional. Observación que se comprenderá más adelante a lo largo de este artículo.

Como menciona una de las personas entrevistadas, Ana Karina Ramos de 32 años madre de Yennifer Saraf Ispahe de 7 años, que actualmente estudia en el colegio Mixto Cipresales en primero primaria.

Mi hija se aburre demasiado, es cierto que dejan deberes en la plataforma, pero ella los hace rápido y luego quiere salir a la calle con sus amigos, pero no se puede [...] además, se me

puso muy triste en junio que fue su cumpleaños porque no pudo ver a nadie (Ramos, 2020).

Refiriéndose sobre el comportamiento de su hija, continúa la misma entrevistada:

Se molesta mucho adentro de la casa, yo trabajo y me cuesta mucho esto de hacerla de maestra y encargarme ahora de ella también, por lo que sí veo que esto les afecta especialmente a los niños porque no entienden que es por su bien [...] ella al principio creía que eran vacaciones y ahora está desesperada todo el tiempo porque no halla qué hacer dentro de la casa.

La medicina tradicional con relación al caso anterior no influyó directamente, puesto que, cuando se abordan situaciones de estrés o manifestaciones poco habituales de comportamiento como consecuencia de esta pandemia, es comprendida desde una perspectiva psicológica. El comentario citado sirve como panorama de una realidad vivida por familias guatemaltecas.

Como bien lo menciona dentro de sus recomendaciones la Sociedad Interamericana de Psicología UNC (2020), las personas expresarán: depresión, malestar, irritabilidad, desorientación, insomnio, angustia entre otros. Información observada durante la pandemia en vecinos del área de Mixco y otras áreas de Guatemala mediante información en medios sociales.

Como lo menciona la Revista Terapia Psicológica en el artículo La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19 (2020), resalta como ejemplo el adecuado liderazgo de Corea del Sur en la educación e información a la población con respecto a la enfermedad.

El comportamiento a nivel psicológico mejora de forma individual dentro de espacios confinados, respetando regulaciones de prevención. La conducta de las personas demostró una disminución en factores de respuestas inapropiadas o negativas a medidas de contención como las antes mencionadas.

Como expone Medina (2020) la conducta poblacional estará directamente relacionada con la información que proporcionen las autoridades locales, recomendaciones y limitaciones sociales, son parte de una estrategia de abordaje más amplia que pocos países optan.

La autora refiere a un punto importante que se hace necesario destacar en Guatemala: en adición a las recomendaciones ya establecidas es importante el estructurar grupos de trabajo correspondientes a la salud mental con psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, entre otros.

Muchas personas manifestaron problemas de salud debido al confinamiento prolongado, denotan falta de actividad física y mental; mencionando en entrevistas, que se describirán más adelante. Los espacios para ejercitarse o recrearse a lo largo

del día, han declinado con el pasar del tiempo y que, debido a la modalidad de vivienda, no hay espacios privados para ejercitarse en la mayoría de los hogares.

Se menciona en un pequeño estudio de casos del 14 de marzo del presente año, *Impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla*, realizado por el grupo Lancet, sobre los efectos psicológicos del confinamiento como parte de la privación de la libertad; tienen efectos negativos cuando es por un tiempo extendido como el miedo, la ansiedad, la angustia.

Cuando no se toman en cuenta dentro de las necesidades de segunda línea actividades desreguladoras que busquen romper la monotonía y el aburrimiento, las personas estarán potencializando sentimientos de ansiedad e inseguridad, que, a su vez, provocarán una irritabilidad que puede ser desbordada en violencia física.

Cuando esta última es observada en contraposición con enfocarse únicamente con la obtención de sustento como necesidad primaria, se dejan por un lado los estados emocionales que se viven.

La naturaleza del hombre precisa de protección frente al peligro en un ambiente agradable, previendo cualquier situación. A ella se unen las necesidades de estabilidad, de ausencia, de miedo-ansiedad a lo desconocido, al caos o a la confusión, a perder el control de sus vidas y a ser vulnerables o débiles a circunstancias nuevas. Estas necesidades adquieren

en los niños la forma de búsqueda de la rutina, de lo previsible, mientras que en los adultos se materializa en la búsqueda de la estabilidad económico-laboral (Castro, 2018, pág. 105).

Por tanto, es comprensible que los estados emocionales estén ligados al comportamiento individual y este a su vez estará relacionado a la información y orientación de autoridades locales, estableciendo una pirámide social de respuesta ante este confinamiento.

En cuanto al manejo de irritabilidad, depresión y ansiedad es necesario identificar el foco activador de estos estados emocionales para poder prevenirlos con ejercicios físicos o mentales.

Por lo descrito, profesionales de la Universidad de San Carlos de Guatemala dentro de sus recomendaciones generales sugiere las siguientes: (Ortiz, Cabrera y Toledo, 2020)

- Siempre que sea posible realice actividades que lo reconforten, divertidas y relajantes, como jugar con sus hijos, leer, ver películas, juegos de mesa, conversar sobre temas cotidianos, distintos a la pandemia.
- En el trabajo haga pausas activas con la mayor frecuencia posible.
- Evite el uso de alcohol, tabaco y otras drogas

Con relación a los sentimientos y estados emocionales que las personas pueden manifestar dentro de la esfera del miedo, frustración, enojo, aburrimiento y sensación de encierro se hace necesario el abordaje profundo para emitir posibles acciones que disminuyan estos detonantes y tergiversaciones comportamentales.

Por lo mencionado, es interesante conocer cómo las personas hacen uso de la medicina tradicional para prevenir y curar enfermedades, sin embargo, esta acción posee efectos secundarios que impactan en los estados emocionales de los individuos como fue mencionado en algunas de las entrevistas.

Trabajo de campo

En relación con lo descrito las personas entrevistadas comentaron sobre la utilización de medicina alternativa, conocimientos adquiridos y los beneficios experimentados por sobre todo durante la pandemia de COVID-19. Información que enmarca la relevancia e importancia que aun impera en la vida de los hogares de estos guatemaltecos.

Menciona Claudia Lorena del Pinal de 57 años, su experiencia:

A mí me gusta mucho la medicina alternativa [...] a la edad que tengo, no tengo presión o problemas de azúcar. Yo tomo el limón en ayunas [...] agua tibia con el zumo de limón todos los días, yo siento que esto me crea no solo más defensas si no me regula mi presión arterial [...] de por

sí ya lo hacía. Pero otra medicina que también todos tomamos ya [...] con esto del virus, es un cocimiento de jengibre, ajo y limón con eucalipto. Todo esto se coce y se deja reposar un rato. Se toma en la noche [...] una sí y una no. Otra cosa que nos ayudó bastante fue el propóleo... para alergias y la gripe (Pinal, 20201).

Continúa su comentario sobre los beneficios observados dentro de su familia utilizando medicina ancestral.

Yo no padezco de alergias [...] mis hijas sí [...] yo sentía que les hacía bien...eso ayuda. Pero con esto del virus [...] esto les sube las defensas, les regula muchas cosas y previene todo lo que es gripe. Yo por ejemplo tengo un síntoma y me pongo cinco gotas debajo de la lengua en la mañana y en la noche y me regula completamente.

Esto es antibacterial, anti-fungicida e inmunoestimulante [...] sirve bastante para subir las defensas, la gastritis [...] todo lo inmunológico y si padecen alergia, pues todo lo mejor verdad.

En cuanto a cómo conoce la sabiduría ancestral comentó la misma entrevistada:

Todo esto que yo conozco de mi abuela, ella murió de 105 años... murió porque ya pues le tocaba. Pero ella me heredó a mí todo esto de siempre tomar cosas naturales. Ella, por ejemplo: tomaba todos los días el refresco de naranja agria en

ayunas. Yo eso veo, cuando yo cumplí cuarenta años, dejé coca colas y todo eso [...] y me di cuenta de que sí [...] sí uno lo incluye en su dieta viera que uno no se enferma y así es como yo tengo ahora a mis hijas.

Desde que implementé esto con mi familia, sí les mejoró bastante porque gracias a Dios desde enero nadie se ha enfermado de gripe ni laringitis ni nada. Ahora así los voy a tener [...] porque sí, he visto la mejoría.

Como puede observarse, la medicina tradicional y su conocimiento, se encuentra inmerso en la vida de las personas. La información sigue siendo compartida por medio de la oralidad de generación en generación; lo que ayuda al mantenimiento y pervivencia de dinámicas populares y tradicionales.

Como menciona Barranco y Batista (2013) la sociedad necesita de la medicina alternativa por la compilación de información adquirida por las diferentes culturas, transmitida entre generaciones que promueven, prevén y ayuda a mejorar la salud de las personas.

Se evidenció la importancia con relación a estudios e investigaciones relacionadas a este tema por su relevancia e impacto en la vida de las personas. La pandemia de COVID-19 demostró las acciones positivas de pervivencia y beneficios de dinámicas culturales y populares en el ámbito de la prevención y mejora de salud de los guatemaltecos.

Wilma Domínguez de 62 años comenta su experiencia con relación a la importancia de la medicina tradicional:

Tengo varias experiencias con medicina natural...tengo hijas ya grandes [...] por ejemplo: les doy un jarabe que se hace con jengibre, miel, ajo y tomillo, eso nos ha servido bastante para lo que es la tos [...] también tomo bastante lo que es la papaya con aloe para la gastritis [...] como he tenido unos padecimientos para lo que debo tomar [...] medicina no natural, entonces la papaya me ha ayudado bastante con el estómago. Otro té sería... el de manzanilla y pericón que sirve bastante para cuando uno tiene gripe.

Menciona sobre la historia familiar en cuanto a la utilización de medicina ancestral:

La abuelita y luego de mi mamá y una tía, la verdad es que de experiencias así en la familia han utilizado todo el tiempo, incluso está la ruda, yo me recuerdo bien que la utilizaba para el susto. Ella era mucho de cosas naturales.

Yo considero que la medicina natural sí ha ayudado bastante a la gente más en estos tiempos [...] yo por ejemplo sí he visto que mis hijas ya no se me han enfermado más con estos cambios de clima, verdad. Ayuda bastante si uno lo usa todos los días.

Por lo descrito, se continúa observando la relevancia que poseen los conocimientos ancestrales y cómo estos han contribuido a la salud de las personas. De la misma forma otros individuos manifestaron experiencias positivas en cuanto a la utilización de esta alternativa natural.

Marysabel Ríos de 31 años comenta su experiencia con relación al uso de medicina tradicional.

Debido a que tuvimos que estar encerrados en nuestras casas por todo eso del coronavirus... nosotros con mi esposo hemos recurrido a ciertos ungüentos, ciertos remedios que nos han enseñado nuestras mamás... por ejemplo: hace dos semanas tuvimos dengue... teníamos miedo de salir alguna farmacia. Teníamos presente que mi abuela de parte del lado paterno [...] ponía a hervir el eucalipto, lo ponía a hervir... nos ayudó con esa parte de nuestros pulmones... tuvimos también que hacer té de jengibre y manzanilla porque no teníamos la medicina ... para nuestro estómago [...] y quemamos el eucalipto para espantar los zancudos atrás de las puertas. Lo hemos tenido que hacer a raíz de la pandemia, eso sí hemos tenido que ver esas enseñanzas que nos han enseñado. Mi suegra, por ejemplo: tiene esa educación por parte de su familia, esas creencias. Hacer todo ese tipo de costumbres y también ahí es donde hemos visto que nos ha ayudado (Ríos,2020).

Comenta brevemente sobre la importancia de estos conocimientos la misma entrevistada:

Ha sido una enseñanza que ha venido del lado de nuestras familias, si no estoy mal [...] vienen de los bisabuelos y por ejemplo mi mamá me lo enseñó a mí y yo espero poder enseñarlo más adelante a mis hijos.

La oralidad, los consejos, y experiencias positivas son parte de la educación transmitida por generaciones. Lo que permite una pervivencia de prácticas médicas tradicionales.

De la misma forma comenta su experiencia Miguel Cardona de 28 años:

En mi caso, yo [...] he padecido mucho de alergias y problemas estomacales y con todo esto que estamos pasando [...] uno tiene miedo de ir a los médicos. Sí he recurrido bastante a la medicina natural, por ejemplo, lo que es la hoja de menta, el té de jengibre e inhalar eucalipto o lo que es la manzanilla. Uno en principio no cree en eso [...] pero sí funciona si uno lo hace como le dicen a uno los papás (Cardona,2020).

Menciona brevemente sobre su nueva perspectiva con relación a la importancia de la medicina tradicional la misma entrevistada:

Yo opino que no han sido bien valorados los remedios tradicionales. Yo por ejemplo usaba más medicina recetada por doctores verdad [...]

por ejemplo: para el estómago tomaba ranitidina [...] pero ahora con manzanilla me compuse. Mis abuelos se lo transmitieron a mis papás especialmente a mi mamá. Especialmente el jengibre le enseñó mucho a ella a usarlo y ahora ella a mí.

Por eso a mí me quedó esto que existe [...] y que hay enfermedades que pueden ser tratadas con medicina tradicional y pueden dar mejores resultados que la medicina de los doctores.

Como puede apreciarse en las entrevistas, las personas utilizaron medicina tradicional como recurso alternativo ante la limitante impuesta por el gobierno de Guatemala. De la misma forma esta fuente de sabiduría ancestral proporcionó estados de tranquilidad y apoyo ante la incertidumbre de un sistema médico debilitado ante una enfermedad que aún continúa afectando a miles de personas.

Discusión

Derivado del contenido presentado, es importante resaltar que la medicina tradicional contempla dentro de su panorama con respecto a la salud tres estados por ser considerada holística: mente, cuerpo y espíritu. Como menciona Aparicio (2007) las particularidades de abordar el estudio de los males que aquejan a las personas, los problemas físicos o psicológicos derivados de largos

periodos de padecimientos instalados en los enfermos es una de las riquezas de esta alternativa médica.

La medicina tradicional y los sistemas naturales abordan la ayuda y la atención cuando el enfermo las reclama, teniendo en cuenta cuál es la relación de la persona con el medio: natural, social y cultural. Se propone, desde la antropología, conjugar distintas ópticas y recursos, incluidos los modos de ver el bienestar y las terapéuticas locales. Desde la antropología aplicada a la salud se va a tener en cuenta no solo lo observable y cuantificable de la desarmonía crónica sino también la experiencia narrada por quienes la padecen (Aparicio, 2007, pág. 2).

Por lo citado es observable en las entrevistas realizadas, el apoyo y tranquilidad en cuanto a los estados emocionales de miedo, ansiedad a enfermarse por COVID-19, frustración ante qué posibles medidas podrían ser tomadas para prevenir contagiarse o enfermarse de otros males durante la pandemia. Buscando la respuesta en los saberes ancestrales de la medicina tradicional por medio de la propia experiencia o referencias por terceras personas.

Las adaptaciones y modificaciones de ayudas y planes se van a hacer conforme a datos biológicos, opiniones de los profesionales de la salud, observación, aportaciones de los propios enfermos sobre su

relación vivencial con el entorno (físico-natural, social y cultural) y opiniones de terceros. La proximidad en los planteamientos teóricos de la antropología y de la terapéutica tradicional-natural (concepción amplia de salud, como un todo relacionado y en equilibrio) hace posible la compaginación de métodos de ambas en la comprensión y aporte de ayuda para personas que tienen alteraciones relacionadas directamente con la percepción y vivencia del propio mal, es decir, con la cultura (Aparicio, 2007, pág. 2).

Por lo anterior se puede comenzar a comprender el uso de la medicina tradicional, la importancia entrelazada con el sistema de creencias, orientaciones motivacionales propias de cada cultura, cómo, dónde y cuándo se ha utilizado.

Con relación a los estados emocionales, es comprensible que no exista una medida exacta para poder curar directamente un desequilibrio interno. Pero sí es entendible, que la acción de recurrir a esta alternativa médica provee sensación de estabilidad y resguardo.

La visión global del mal y de la persona enferma en la medicina tradicional china o en la medicina tradicional mexicana llevan a la especificación de los males como una experiencia individual. Los condicionantes de cada cual, ligados al factor tiempo, hacen que sean analizados los casos teniendo en cuenta las singularidades de las personas.

Este principio, característico de las medicinas tradicionales y de los sistemas de cuidado natural de la salud, casa con uno de los pilares de asiento de la ciencia antropológica que es el reconocimiento de la diversidad (diversidad de expresiones individuales de las dolencias) (Aparicio, 2007, pág.2).

De lo citado, puede observarse el principio de diversidad en las personas que utilizaron medicina tradicional como apoyo físico y emocional. Siendo utilizados algunos elementos no nativos de Guatemala. Esta y otras singularidades son aplicables a cada persona que durante la pandemia se orientó por la alternativa médica, aunque en algunos casos no originaria, pero el espíritu y sabiduría persistió, dentro del universo de la ancestralidad en la cual se basan estas dinámicas.

La antropología aplicada a la salud, por principio, es capaz de variar y readaptar constantemente sus visiones y propuestas. Las medicinas tradicionales y los sistemas naturales del cuidado de la salud aportan las ayudas estimadas para que la persona encuentre su equilibrio, adaptándose a los cambios permanentes del ambiente, de la enfermedad y de la relación del enfermo con su mal y con su entorno. Llevados a la práctica, estos presupuestos proporcionan la posibilidad de afinar y ajustar las correcciones y ayudas a la

circunstancia y momento que vive el enfermo crónico (Aparicio, 2007, pág.2).

De lo mencionado, el principio de variar y readaptar se encontró presente en los elementos nativos y no originarios de Guatemala, utilizados durante la crisis de COVID-19. Como se describe, el individuo será el que encuentre su equilibrio y adaptación dentro de su relación con su enfermedad y características únicas con el ambiente.

Continuando con la relevancia de la medicina tradicional, es importante destacar en su utilización los servicios de médicos ancestrales, como mencionan Berenzon, Ito y Vargas (2006) el nerviosismo, tensión y estrés se encuentran como motivo de búsqueda de curanderos, los problemas emocionales están presentes cuando recurren a sus servicios y sabiduría. Siendo esto otro elemento que resaltar dentro de la importancia de la medicina tradicional y no limitando su utilidad con respecto a plantas curativas.

Entre los principales problemas emocionales asociados señalan las presiones y los miedos característicos del cotidiano vivir en las grandes ciudades. La desesperación, el consumo de drogas o alcohol por parte de algún miembro de la familia y las diferencias generacionales entre padres e hijos. Entre la diversidad de los componentes fisiológicos, con mayor frecuencia se mencionaron cansancio, dolor de cabeza, dolores estomacales, temblores en el cuerpo,

presión arterial alta, inflamación del hígado, tensión muscular y que los nervios se encuentren fuera de su lugar, débiles o quebrantados (Berenzon, Ito y Vargas, 2006, pág. 52).

Por lo descrito, estos estados emocionales y los síntomas mencionados son parte de las características observadas en las personas durante la pandemia de COVID-19. Por lo que la medicina tradicional denotó su importancia y relevancia no siendo exclusiva durante esta crisis. La continuidad y pervivencia de las sabidurías ancestrales se manifiestan en las dinámicas populares e individuales de los hogares de estos guatemaltecos.

Cuál fue la importancia o por qué es relevante la medicina tradicional específicamente durante la crisis de salud en el año 2020 con relación a la enfermedad COVID-19. Es precisamente el abordaje desde una perspectiva psicológica lo que puede ayudar a responder esta interrogante. Como se mencionó, la antropología médica contempla la diversidad dentro del análisis individual al momento de investigar el uso de medicina alternativa.

La psicología y la antropología son disciplinas de las ciencias sociales por lo que al momento de observar la situación individual de cada persona (esfera familiar, situación económica, estados emocionales y conductuales) puede comprenderse cómo los conocimientos ancestrales proveyeron a las personas de alivio al confiar en las propiedades

medicinales de plantas e infusiones caseras.

La importancia en este contexto, específicamente durante la crisis de salud con relación a COVID-19, es precisamente la angustia y miedo al no poseer una cura o tratamiento definitivo en el año 2020, la trascendencia y sabiduría de esta alternativa médica, derivado de la incertidumbre que muchas personas manifestaron, es la relevancia que fue observada en algunos de los hogares de los guatemaltecos.

El confiar en la sabiduría de los abuelos, experiencias de terceras personas, incluso el haber utilizado medicina tradicional con anterioridad, sumado a los resultados positivos, motivaciones y creencias personales para el tratamiento de padecimientos o enfermedades, estableció estados inconscientes, que llenaron este vacío de incertidumbre que en algunos casos fue manifestado en ansiedad, preocupación, frustración, entre otros.

Por lo que la importancia en cuanto a la pervivencia y utilidad de medicina tradicional es relevante, puesto en manifiesto que pueden existir situaciones donde la medicina occidentalista no suministre los medios inmediatos para tratar físicamente el cuerpo. Sin embargo, la alternativa médica puede proporcionar alivio psicológico dada su larga trayectoria en cuanto a estudios científicos e historia en cuanto a su implementación y resultados positivos. Posicionándose como una opción holística, que si bien es cierto, aun se necesitan estudios e investigaciones

sobre medicina ancestral y su impacto positivo con relación a COVID-19, el factor psicológico sigue estando presente dentro de los beneficios que refieren en cuanto a su utilización.

Conclusiones

La importancia de la medicina tradicional afloró durante el confinamiento de COVID-19, las personas se orientaron a los conocimientos ancestrales transmitidos de generación en generación. Es observada en un principio como opción, sin embargo, es interesante que, debido a los resultados positivos a nivel personal y familiar, se construyan paradigmas positivos.

Se comprende cómo la psicología individual y colectiva juega un papel importante para afrontar los temores y ansiedades entre otros estados emocionales, procedente de la pandemia COVID-19. Por lo tanto, los beneficios y conocimientos que propicia la medicina tradicional como alternativa médica, se evidencian al momento de comprender los resultados positivos con relación a la utilización constante.

Las situaciones irritables o molestas del encierro propician altos índices de volatilidad en el temperamento de los individuos, que consecuentemente podrían conducir a situaciones de violencia intrafamiliar; siendo necesario actuar con responsabilidad, ayudando y beneficiando a quienes lo necesitan previo a desencadenar situaciones lamentables, para poder prevenir y

establecer un modo de vida que ayude a mejorar la situación de confinamiento.

La situación relacionada al COVID-19 estará presente por tiempo prolongado, por tanto, se recomienda destinar un espacio en casa para ejercitar; puesto que, el confinamiento no debe ser excusa para la no realización de esta actividad que posee beneficios positivos para la salud física y mental.

Estas y otras disposiciones relacionadas a la salud mental de las personas en la actualidad no está reflejada en los campos de acción inmediata; es necesario que las personas tomen conciencia de la importancia de mantener una salud mental adecuada dentro del confinamiento.

Por otra parte, es importante destacar que en la mayoría de los casos las personas se preocupan y frustran por situaciones derivadas por condiciones esenciales como el trabajo, alimentos, vivienda, salud física y mental.

El miedo es una posible respuesta al consumo masivo de noticias negativas, en muchos casos la información que puede ser encontrada en medios digitales no es fidedigna; por lo que es necesario hacer una pausa, asimilar información confiable y no abordar noticias si se observa que esta conducta posee efectos negativos. No se debe entender como apartarse de información de la actual situación de COVID-19, se recomienda cerciorarse que la información posea estudios de respaldo para evitar tergiversación y mal uso de esta.

La frustración desencadena estados emocionales negativos derivados de un encierro. La paciencia y el recordar que debe imperar la serenidad sumado a tomar acciones disponibles como ocuparse en cuestiones pendientes de casa, medios digitales para conversar con amigos y familia, disminuirá este estado emocional.

La medicina tradicional, derivado de la información presentada, demuestra su importancia al ser un amigo de las personas con relación a su utilidad en cuanto a la disminución de estrés y angustia. Proporcionando sensaciones de tranquilidad y paz con respecto a ideas o motivaciones personales que provean estados de bienestar y mejora para afrontar enfermedades ya tratadas por esta alternativa ancestral y prevenir contagio de COVID-19.

Aún es prematuro concluir que la utilización de medicina tradicional puede prevenir e incluso curar la emergente enfermedad, por lo que esta información es de carácter descriptivo, psicológico y cultural en cuanto a la relevancia de esta práctica tradicional.

Recomendaciones

Las probabilidades de encontrarse en situaciones altamente estresantes desencadenan pérdidas de control temperamental y enojos. Las personas deben recordar tomar todas las medidas posibles para resguardar su seguridad y las de sus seres queridos. Es importante mantener a la mano números de autoridades locales para urgencias.

El aburrimiento y la sensación de encierro son estados más predecibles durante un confinamiento; es por ello por lo que las personas deben buscar actividades dentro de sus hogares que promuevan su creatividad. El confinamiento debe ser observado como una oportunidad para desarrollar destrezas, arte, manualidades, lectura, entre otras.

Actividades como las anteriores disminuyen los focos negativos de los estados emocionales y a su vez aumentan la capacidad de respuesta positiva de las personas ante el cumplimiento de las nuevas normas sociales. Por lo tanto, las personas presentarán una adaptación adecuada relacionada a las modificaciones de interacciones sociales, laborales y familiares.

Derivado de lo anterior, se hace necesario recomendar como medidas de contención positivas para la población, el apoyo de profesionales del área de salud mental, que podrían accionar en campos específicos de la vida de las personas y minimizar comportamientos adversos; como estrés y angustia, que impacten negativamente las medidas ya establecidas por el gobierno de Guatemala.

Encontrar un momento y espacio a lo largo del día para poder meditar, orar, leer o simplemente estar a solas de 30 a 40 minutos; permite establecer un momento individual, que separa, por lapsos, la mente del espacio confinado, para una mejor interacción de cuerpo-mente.

Referencias

- Aparicio, A. (2007). La antropología aplicada, la medicina tradicional y los sistemas de cuidado natural de la salud. Una ayuda intercultural para los padecimientos crónicos. *Gazeta de Antropología*, 1-12
- Barranco, L., y Batista, I. (2013). Contribución social de la Medicina Tradicional y Natural en la salud pública cubana. *Humanidades Médicas*, 713-727.
- Berenzon, S., Ito, E., & Vargas, L. (2006). Enfermedades y padeceres por los que se recurre a terapeutas tradicionales de la ciudad de México. *Salud Pública Mex*, 45-56.
- Campo, M., & Labarca, C. (2008). La teoría fundamentada en el estudio empírico de las representaciones sociales: un caso sobre el rol orientador del docente. *Opción*, 41-54
- Castro, F. (2018). Abraham Maslow, las necesidades humanas y su relación con los cuidadores profesionales. 3 trimestre 2018 Año XXII No. 52, 102-108.
- Cuñat, R. (2007). Aplicación de la teoría fundamentada (grounded theory) al estudio del proceso de creación de empresas. *REVECON No. 119*, 1-13.
- Mediana, R. M. (10 de junio de 2020). Quarantine and Psychological Impact on the population. Obtenido de SCIELO.ORG: <https://preprints.>

scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/452/560/567

Organización Panamericana de la Salud. (8 de agosto de 2020). ops.com. Obtenido de Organización Panamericana de Salud: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>

Ortiz, V., Cabrera, R., y Toledo, M. (1 de junio de 2020). www.universidadesacarlos.com.gt. Obtenido de www.universidadesancarlos.com.gt: [file:///C:/Users/bfgas/Downloads/2do.%20Documento%20Apoyo%2026-06-2020%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/bfgas/Downloads/2do.%20Documento%20Apoyo%2026-06-2020%20(1).pdf)

Pinedo, A. (2012). Conducta ante la crisis: son personas y temen. d+i LLORENTE Y CUENCA, 1-4.

Rodríguez, C., Medina, G., Hernández, D., y Elenia, H. (2002). Medicina natural y tradicional, conocimientos y aplicaciones de enfermería en minas II. Revista cubana de enfermería, 138-143.

Sociedad Interamericana de Psicología UNC 2020. (2020). Recomendaciones en Cuarentena. España: Sociedad Interamericana de Psicología INC.

THE LANCET. (2020). Impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla. The lancet, 912-920.

Urzúa, A., Vera-Villaroel, P., Caqueo, A., y Polanco, R. (2020). La psicología en la prevención y manejo del

COVID-19 2020. Terapia Psicología No. 38, 103-118.

Villatoro, E. (1984). Etnomedicina en Guatemala. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala.

Villatoro, E. (1987). Prácticas y creencias medicas en una comunidad indígena de Guatemala. Tradiciones de Guatemala No. 28, 31-38

Villatoro, E. (1990). concepción y simbolismo en la medicina tradicional de Guatemala. Tradiciones de Guatemala No.34, 27-37

Villatoro, E. (1996). Las plantas: recurso terapéutico a través de la historia. Tradiciones de Guatemala No. 45, 61-66.

Entrevistas

Cardona, M. (8 de octubre de 2020). Entrevista. Entrevistador: Byron García.

Del Pinal, C. (1 de octubre de 2020). Entrevista. Entrevistador: Byron García.

Domínguez, W. (6 de octubre de 2020). Entrevista. Entrevistador: Byron García.

Ramos, A. K. (2 de Julio de 2020). Entrevista. Entrevistador: Byron García.

Ríos, M. (6 de octubre de 2020). Entrevista. Entrevistador: Byron García.