



MEDICINA ANCESTRAL

*Garifuna*

ALTERNATIVAS  
PARA COMBATIR EL  
CORONAVIRUS



MEDICINA ANCESTRAL  
**GARÍFUNA**  
PARA COMBATIR EL  
**CORONAVIRUS**

# CONTENIDO

USOS DEL AGUA DE MAR 5

RECETAS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO 10

GLOSARIO DE PLANTAS Y PRODUCTOS 23

SOBRE EL CORONAVIRUS O COVID 19 34

ACCIONES COMUNITARIAS FRENTE AL CORONAVIRUS 37

## CRÉDITOS



El contenido de este material ha sido recopilado y elaborado por la Organización Fraternal Negra Hondureña (OFRANEH).

Diseño, diagramación e impresión por la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras.





# PRESENTACIÓN

Entre sus manos tienen una pequeña muestra del cúmulo de sabidurías y prácticas que el pueblo de Barauda ofrece a toda la gente de todos lados, en este momento en que el miedo nos hace perder la ruta y darle más poder a quienes nos lo han quitado todo, responsables últimos de la pandemia que arrebató la vida de miles de seres humanos.

Para nosotras, la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras, es un enorme orgullo y una gran alegría circular esta propuesta sistematizada y escrita por nuestras hermanas y hermanos de la OFRANEH ante la amenaza del coronavirus que aterroriza y destruye.

En los amplios territorios del litoral atlántico hondureño y en la diáspora garífuna, en siglos de resistencia, ellas y ellos han sostenido su forma de vida como legítima ante todas las agresiones que el sistema les infringe de manera sostenida. Mientras el régimen actual saquea lo que queda de una población sometida a golpes, ignorancia y hambre, el generoso pueblo garífuna usando una lengua que no es la suya, nos hace este regalo de paz y amistad.

Desde la Red, y con la confianza en que el tiempo que vendrá debe mirar con respeto y reconocimiento a los pueblos indígenas y sus ancestralidades, expertos en la sobrevivencia colectiva, compartimos este texto para que la gente lo conozca, lo use, lo adapte y lo transforme y no olvide las más profundas raíces de donde viene la vida, y quienes son las que la sostienen y comparten.

Agradecimiento hondo a la OFRANEH por este conocimiento que seguramente va a fortalecer nuestros cuerpos y puede reforzar propuestas políticas autónomas, históricas y poderosas que entiendan que la ciencia debe ser un bien común, público y popular.

Nuhá dugumedu to búhaburugubaun, murusun tidangien líbeagai subusi luma físiu le hedewerhabai tánigu Barauda haun gürigia geregua loubá. Guenle tima lidan féridiragüdülali anufudei wémeri waun ani rúguda lumutiwa giñe ubafu haun ha agidubani wabafu, ha meme gébunabani sandi le áfaragubai saragu gürigia.

Wagia keisi aban Seni Barüwan Ageidihatu Luagu Halânte Gürigia Indura, wairiti wapanta luma wagunda wafarenhanu dugumedu to, habürüha wíbirigu tánigu OFRANEH luagu layarafahan Koronabirusu le asiedehabai saragu damichi luma sunufuri.

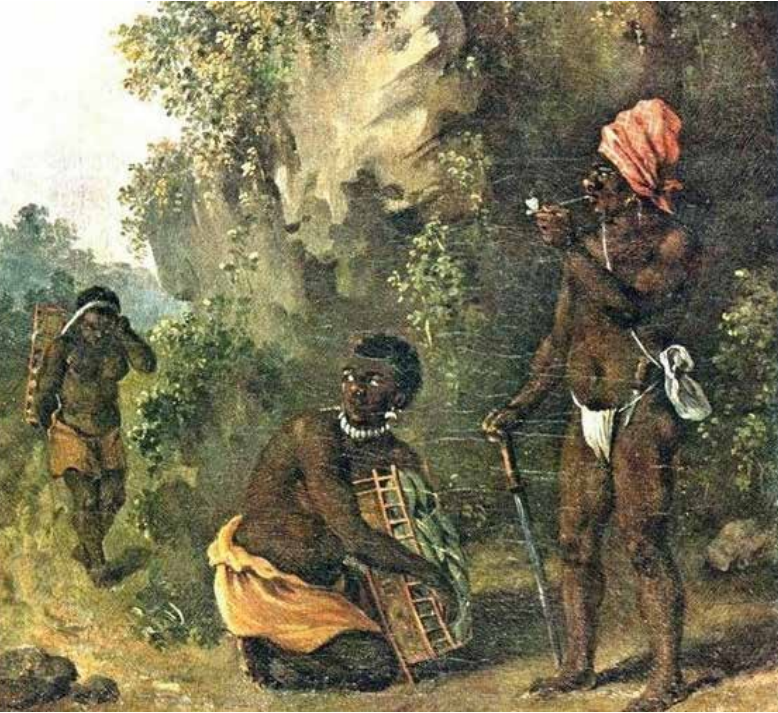
Lidan sun ladaragu kosu fulasu lani Indura luma sun ñai lubai haganawa Garinagu, lidan sígulu lani alaramuni, mainihamuti lúyeri habagari ligibugien sun sunufuri le lakipurubai uruwaihabuni hawagu gumugua dan. Lidan aniha lan uruwai le íweruhai murusu hámati gürigia ha bulseiwañabaña lau libidieuniga au luma ilamaü. Añaha Garinagu, aüdü areidati, fureditiña hañene amu, lun híchuguni idewesei le won, lanina darangilaü luma umadaguaü.

Lumagien tidangien Seni to, luma lindagien afiñeni luagu mosu lan harihiniña néchanugu hama hayunagu lau inebesei labu suamaiwani, keisi damusienu lidan hawinwandagüle súnbanaü, wafareinhaun bürütu to lun hasubudirunu mutu, lun hafusurunu, lun haransehanu, lun haustaragüdünu, lun giñe mabuleiduwa lan le tima lihulili lagücha lidén ibagari luma kátaña lan amainirubani, afiñe hagia luagu.

Saragu seremein tun OFRANEH luagu subusi le. Chóruwamuti luagu lídehaba lan lun léregüdüni uraü ani gayarabai giñe liñuruhan saransin to tunguagutu, adüगतु úraga, tuma to gabafutu lun gufurandetani luagu sun lan damusia mosu tarihani habuidume súnbanaü.

**Yessica Trinidad**

Coordinadora de la Red Nacional de Defensoras de Derechos Humanos en Honduras  
/Alidihatu Seni Barüwana Agaidihatu Luagu Halânte Gürigia Indura



He aquí los hijos de Satuyé y Barauda  
He aquí sus herederos  
Hoy su casta ha sido puesta a prueba  
Hoy están en el campo de batalla  
Han unificado sus estrategias...  
y están ganando  
Han vuelto a ser un pueblo combativo  
Los Ancestros son sus guías  
Su historia es su soporte  
Vencer es la meta  
Y cada día que pasa están más cerca  
de conseguirlo.

Este manual contiene una recopilación de diferentes recetas compartidas por miembros de las comunidades Garinagu, organizados en grupos de apoyo por la Organización Fraternal Negra Hondureña (OFRANEH) desde el 17 de marzo de 2020.

Las recetas tienen base de plantas medicinales que son útiles para aliviar los síntomas producidos por el coronavirus o COVID19. No es necesario preparar todas las recetas de la forma en que se describen a continuación.

En las comunidades Garinagu existe un conocimiento heredado de generación en generación acerca de formas diversas para preparar remedios con las mismas plantas medicinales.

Prepare las que estén al alcance de sus posibilidades.





## USOS DEL AGUA DE MAR (BARANA)

Nuestros ancestros daban uso diverso y frecuente al agua de mar, tanto para fines terapéuticos, como gastronómicos. Como ejemplos podemos mencionar el lavado de la yuca destinada para hacer Casabe, y la cocción de las musáceas para la elaboración de la Machuca.

Ellos tenían conocimiento de los elementos químicos contenidos en el ambiente marino: agua de mar, algas, zooplancton, fitoplancton, barro, arena y otras sustancias extraídas del clima marino.

Con el paso del tiempo, hemos ido aprendiendo que el agua de mar esta compuesta por 95% agua y 3.5% de sales, es decir, en cada litro de agua (1000 gramos) hay 35 gramos de sales disueltas, como media, así como una riqueza variada de elementos y compuestos químicos como el cloro, sodio, magnesio, calcio, potasio, bromo, estoncio, boro y flúor principalmente.

Sabemos también que el agua de mar se puede calificar como un nutriente por que contiene carbohidratos, grasas y proteína imprescindibles para la vida, además, hidrógeno y manganesio.

La densidad media en superficie del agua de mar es de 1,025 g/ml, siendo más densa que el agua dulce y el agua pura. A mayor contenido en sal, más bajo su punto de congelación, por lo que el agua del mar se convierte en hielo bajo los -2 °C.

Estudios han demostrado que el agua de mar contiene alrededor de 83 elementos biodisponibles en los 118 elementos de la tabla periódica.

Toda esta información nos permite saber en qué podemos darle utilidad a este elemento, y a continuación proponemos diversos usos.

## RECETA PARA LA INGESTA DE AGUA DE MAR (BARANA)

### INGREDIENTES

1/2 vaso de agua de mar  
1/2 vaso de agua natural o agua dulce

### COMO CONSUMIR

En un vaso agregar la mitad de agua de mar, la mitad de agua dulce. Tomar el contenido completo.

### EFFECTOS ADVERSOS

En algunos casos, las/los pacientes pueden aflojar un poco el estómago como acción depurativa porque tiene un colon que amerita ser evacuado. No se preocupe, no va a deshidratarse, por que está incorporando sales con el agua de mar.

## SPRAY PARA LA BOCA

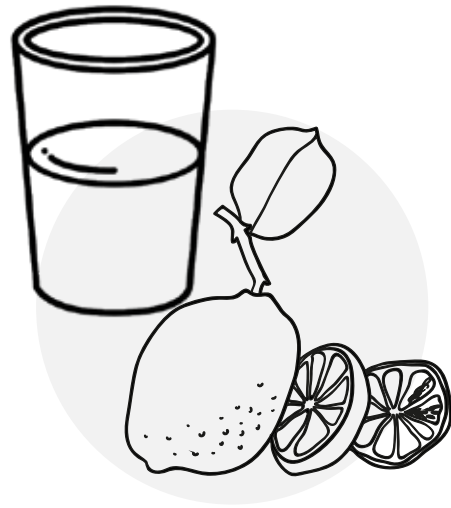
### INGREDIENTES

Agua de mar  
Agua natural o agua dulce  
Jugo de 1 limón

### PREPARACIÓN

Agregar en un recipiente 50% de agua de mar y 50% agua dulce, luego agregar el jugo de un limón.

Esta preparación deberá ponerse dentro de un envase con atomizador. Le servirá cuando no esté en casa o en un lugar donde no pueda hacer gárgaras. Puede llevarlo con usted a todas partes.



## OTROS USOS

El agua puede ser nuestra aliada al momento de lavar nuestras casas, podemos utilizarla para regar frente a nuestras casas (en la calle) para mantener el área fresca y desinfectada.

Se recomienda regar agua de mar al menos 2 veces al día en la calle frente a nuestras casas.

La Talasoterapia es un método curativo de algunas enfermedades que se fundamenta en el clima y los baños marinos.



La Talasoterapia se indica para: infecciones, artritis, osteoporosis, enfermedades de la próstata, obesidad, desnutrición, asma bronquial, bronquitis, alteraciones gastrointestinales, alteraciones psiquiátricas.

El agua de mar nos aporta beneficios para la salud, tanto en contacto con la piel, como a nivel interno del organismo.

## BAÑOS DE MAR

### INDICACIONES

- 1 Al amanecer puede visitar el mar, por la mañana puede aprovechar los primeros rayos solares que son altamente beneficiosos para la salud. Además, es relajante observar la tranquilidad del mar al amanecer.
- 2 Entrar al mar siempre de frente (viendo al horizonte), zambullirse en 3 diferentes olas:
  - En la primer ola, zambullirse con los ojos cerrados y la nariz tapada.
  - En la segunda ola, antes de zambullirse, inspiras todo el aire que tus pulmones resistan, seguidamente zambullirse con los ojos abiertos y expulsar el aire de los pulmones mientras estás bajo el agua.
  - En la tercera ola vuelve a zambullirte, abre tus ojos y tu boca sin aspirar o tragar agua.
- 3 Para salir del mar date la vuelta y sal del mar viendo hacia la playa dándole las gracias por la acción curativa brindada y el permiso de haber podido entrar y salir del él.
- 4 Quédate con esa agua salada al menos por medio día. Las propiedades curativas del agua de mar son muchas, tu cuerpo te lo va a agradecer.

### NOTA

Si el enfermo/a no puede ir al mar, puede traerse a casa una cubeta con agua de mar, ponerla al sol y hacerle baños de pies a cabeza, una vez que el agua de mar este tibia por los efectos de los rayos solares.



## LAVADOS NASALES Y GÁRGARAS

### COMO CONSUMIR

Para el lavado nasal, colocar 2 ó 3 gotas de agua de mar en la nariz.

Para las gárgaras, se deben hacer con agua de mar pura.

## ENJUAGUE CON AGUA DE MAR

### INGREDIENTES

Agua de mar

1 Limón

### EFFECTOS

Transforma el ambiente de las vías respiratorias, ya que la acidez es un ambiente favorable para el virus y su replica. Con el enjuague de agua de mar con limón, se alcalinizan las vías respiratorias, el cuerpo tiene una absorción favorable a los minerales del agua de mar que generan alcalinidad del ambiente, y desfavorece el desarrollo y replica del virus.

### PREPARACIÓN

Echar agua de mar en un vaso (un poco arriba de la mitad) agregar el jugo de 1 limón.

Preparar un vaso de esta preparación 3 veces al día y hacer gárgaras.

### NOTA

El agua de mar para la ingesta debe ser extraída de las partes profundas, de esta forma evitamos consumir agua contaminada.

El uso de remedios en niños debe ser consultado con un profesional.

## ENJUAGUES DE GARGANTA CON AGUA DULCE (DUNA)

### 1 REMEDIO PARA EL MAL ALIENTO QUE PROVOCA EL CORONAVIRUS

### INGREDIENTES

Vainilla negra

Agua

### DOSIS

2 a 3 veces al día

### PREPARACIÓN

En 1/2 taza de agua, agregar 2 cucharadas soperas de vainilla negra. Hacer gárgaras o enjuagues de garganta con el contenido mezclado en la taza.

### NOTA

Dolores de muela e infecciones bucales pueden ser controladas en casa aplicando vainilla con un algodón en el diente afectado. Este es un remedio temporal, visitar un dentista es lo recomendado.

2

## ENJUAGUE PREVENTIVO

INGRE  
DIENTES

Limón  
Jengibre  
Ajo

PREPA  
RACIÓN

Machacar el jengibre y el ajo y agregarlos al jugo de 1 limón. Dejar reposar durante la noche. El contenido debe diluirse en agua tibia para hacer las gárgaras o enjuagues.

3

REMEDIO PARA ELIMINAR MUCOSIDAD ALOJADA EN LA VÍAS  
RESPIRATORIO ALTAS Y BAJASINGRE  
DIENTES

½ taza de agua tibia  
1 cucharada sopera de jugo de limón  
1 cucharadita de sal  
½ cucharadita de yodo (tintura de yodo)

## DOSIS

2 a 3 veces al día

PREPA  
RACIÓN

Se mezclan los ingredientes en el la taza con agua tibia, enjuagar la garganta (hacer gárgaras) intentando que esta solución llegue los más profundo posible y luego expulsar el agua.

4

## REMEDIO ALTERNATIVO PARA ADORMECER

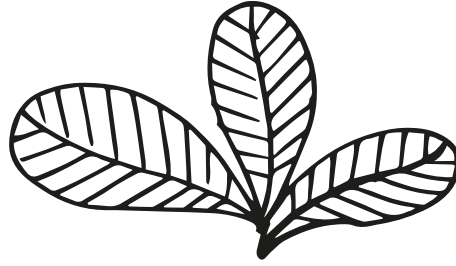
INGRE  
DIENTES

Aguardiente  
Gifiti

COMO  
CONSUMIR

Puedes gargarizar aguardiente o guifti si tienes en casa. No hay que tomárselo, hay que expulsarlo de la boca, el efecto de este remedio es temporal.





## RECETAS PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

### GUIFITI AMARGO

#### INGREDIENTES

Hombre grande  
Contribo  
Palo de hombre  
Anís (anisi)  
Agua de coco (tira fáluma)

#### PREPARACIÓN

Llenar una botella de vidrio con los ingredientes, llenar con agua natural o con aguardiente, y poner al sol para que se cocine entre 4 y 5 días.

Llenar una botella con agua de coco dulce. Ingrese cantidades pequeñas de cada ingrediente en la botella. Enterrar en un agujero en la playa y dejar reposar por 3 días.

#### DOSIS

**Adultos:** 1/4 vaso (pequeño) por la mañana o por la noche.

**Niños:** Se recomienda administrarlo por cucharaditas.

#### HOMBRE GRANDE (CUASIA)



Estimulante del sistema inmunológico, estimula el apetito. Ayuda a disminuir la fiebre, cura la diarrea, estimula la potencia sexual, es bueno para la indigestión estomacal, la insuficiencia renal, fortifica la sangre y el cerebro.

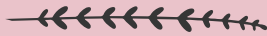
#### CONTRIBO



Se usa para tratar la diabetes, impotencia sexual, estimula el sistema inmunológico, fortalece la sangre y el cerebro. Es uno de los ingredientes del Guifiti.



## GUACO (KUAKÚ)



Recomendado para tratar las enfermedades inflamatorias tales como bronquitis, tos, asma, gripe y esofagitis.

También para la fiebre, estimula el sistema inmunológico, fortalece la sangre y el cerebro, sirve para tratar infecciones, fortalece la sangre, ayuda a reducir dolores en el cuerpo y fortalece los riñones.

## ANIS (ANISI)



Favorece el sistema digestivo: el anís tiene efecto sedante, antiespasmódico y carminativo por lo que se utiliza para tratar problemas digestivos.

La infusión de anís se recomienda para combatir gases, molestias, dolores intestinales, acidez, gastritis u otros problemas estomacales.

## NOTAS

La botellas con hierbas pueden rellenarse una vez que el líquido se termine.

Los remedios naturales se hierven sin poner la tapadera a la olla.

## apuntes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TÉ COMBATIVO (COMBATE EL CORONAVIRUS)

### INGREDIENTES

Manzanilla (mansania)  
Cuculmeca (Kúkulmeka)  
Hoja de Limón  
Hoja de Eucalipto  
Cuacú (kuakú)  
Contribo

### PREPARACIÓN

Hervir a partes iguales (la misma cantidad) manzanilla, cuculmeca, hoja de limón, hoja de eucalipto, cuacu y contribo. Es preferible tener primero el agua hirviendo y luego agregar los ingredientes. Dejarlos hervir por 3 minutos y luego retirar del fuego.

### DOSIS

**Adultos:** Tomar un vaso 3 veces al día.  
**Niños:** 1/2 taza dos veces al día.

Debe colarse, para solo tener el agua que va a ser almacenada en un envase y en un lugar fresco.

## CANCERINA



Estimula el sistema inmunológico, se usa para la inflamación, purificador de la sangre, es antiséptico, ayuda a reducir las úlceras. Se recomienda para el cáncer.

## CUCULMECA (K'UKULMEKA)



Es un anti anémico, vigorizador, estimula el sistema inmunológico, trata la malaria, la sífilis, es anti reumática, sudorífica y ayuda a reducir la inflamación.

## JUANILAMA



Esta planta medicinal tiene propiedades curativas las cuales sirven para combatir los cólicos, también se emplea mucho como sedante y antiespasmódico en problemas intestinales, colitis, úlceras, y con él se puede curar la tos. Las partes utilizables de esta planta son su flor y las hojas.

## CANELA (KANELA)



Alivia el Síndrome Premenstrual (SPM), su generosa cantidad de manganeso puede ayudar a disminuir dolores abdominales y otros síntomas SPM. Disminuye el colesterol malo (LDL), tiene acción antimicrobiana, regula el azúcar en la sangre, combate el cáncer, ayuda a perder peso y es prometedor contra el Alzheimer.

## INGREDIENTES

Canela (Kanela)  
Juanilama  
Hojas de Limón  
Cancerina

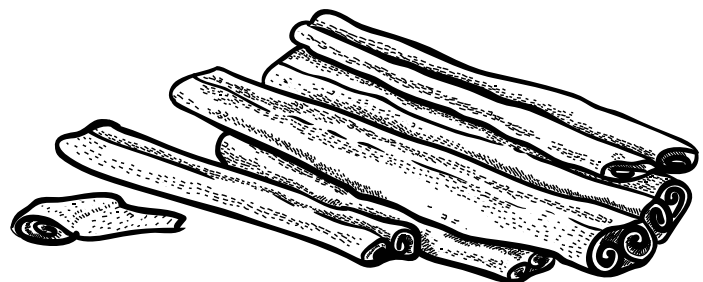
## PREPARACIÓN

La preparación de los té en esta sección tienen el mismo procedimiento. Preparar como la receta anterior.

## NOTAS

La canela se considera un ingrediente que agrega calor al vientre y al estómago de los niños.

Mujeres en los primeros meses de gestación deben tomar dosis más pequeñas.





## TÉ PREVENTIVO

### INGREDIENTES

Calaica  
Concha de Quina  
Contribo  
Manzanilla (mansania)

### PREPARACIÓN

Hervir a partes iguales (la misma cantidad) calaica, concha de quina y contribo. Es preferible tener primero el agua hirviendo y luego agregar los ingredientes.

Dejarlos hervir por 3 minutos y luego retirar del fuego.

Debe colarse, para solo tener el agua, que va a ser almacenada en un envase y en un lugar fresco.

### DOSIS

**Adultos:** tomar 1 vaso por la mañana y un vaso por la noche.

**Niños:** 1/4 vaso por la mañana.

### CALAICA (CUNDIAMOR, MELÓN AMARGO)



Tiene propiedades antivirales, controla las alergias, glicemia, trata el VIH, ayuda para la malaria y el dengue; reduce la fiebre, cura la diarrea y la disentería, ayuda para las bacterias intestinales, enfermedades del hígado, estimula el sistema inmunológico y es buena para estimular el apetito.

### CEBOLLA (SEBUYA)



Cardiosaludable.

Debido a sus componentes azufrados previene la agregación plaquetaria y la formación de trombos, así como el colesterol y los triglicéridos altos. Diurética, prebiótica, gigestiva, antioxidante, antidiabética, anticancerígena y antiséptica.

## TÉ LAXANTE

### INGREDIENTES

1/2 vaina de caña fístula  
10 Pepitas de pimienta goda

### PREPARACIÓN

Hervir la pimienta goda en ½ litro de agua.

Deshacer o triturar ½ vaina de caña fístula.

### DOSIS

**Adultos:** 10 cucharadas soperas por la noche o antes de dormir.

**Niños:** 1 cucharadita antes de dormir. (Infantes de 0 a 3 años, consultar con el personal de salud).

Una vez el agua de pimienta goda está fría, agregar la caña fístula triturada y almacenar en un lugar fresco. Preferiblemente dejar en el refrigerador.

## CAÑA FISTULA (KAÑAFISTULA)



Se pueden usar las hojas y la fruta. Usar con precaución, tiene propiedades laxantes, acción antiviral, alivia la fiebre, es anti inflamatoria. Ayuda con el herpes. Eficaz para tratar la tos, despeja las vías respiratorias altas y bajas, es un anti inflamatorio, trata la nariz, la tráquea y la laringe.

## PIMIENTA GORDA (TILA HACHÚ)



Anti microbiana, anti-bacterial y analgésica. Reduce putrefacciones e infecciones. Se usa para el alivio de molestias gastrointestinales, disminuye la fiebre, es anti inflamatoria y eficaz para combatir la diabetes.

## BARREHORNOS



Los botones florales y las hojas se usan en infusión contra la fiebre.

## INGREDIENTES

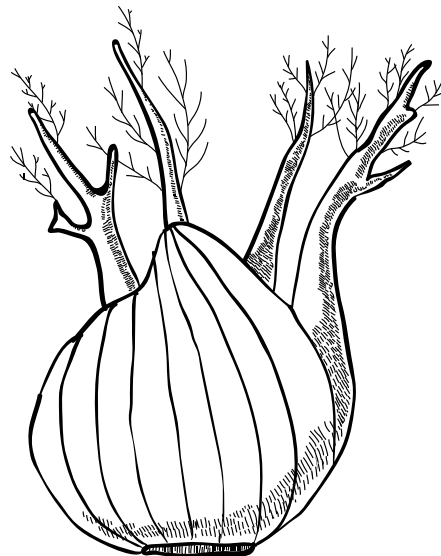
Sauco  
Barreorno  
Clavo de olor

## PREPARACIÓN

En 2 litros de agua hirviendo, agregar un puñado de sauco y un puñado de barreorno y 5 clavos de olor. Hervir por 5 minutos. Tomar lo más caliente que pueda soportarse. Esta receta también puede usarse para bañar al enfermo o enferma.

## NOTA

La medida a usar es la cantidad que cabe en la palma de la mano (un puñado).



apuntes

---

---

---

---

---

## TÉS CONTRA EL DOLOR Y LAS INFECCIONES

### MANZANILLA (MANSANIA)



Alivia la ansiedad y el estrés. Trata problemas de estómago, sirve para tratar el mareo y la inflamación de los pulmones. Además se utiliza para hacer sahumero.

### ROMERO (ROMERU)



Estimulante estomacal. Depurativo antiséptico. Corta procesos infecciosos. Efectivo para la recuperación de enfermedades infecciosas.

### CLAVO DE OLOR



Entre otras cosas, tiene muy buena aceptación para combatir los dolores de muelas, estomacales y aliviar las náuseas.

### INGREDIENTES

Romero (romeru)  
Manzanilla (mansania)  
Miel de abejas (maba)

### PREPARACIÓN

Tomar un puñado de romero, un puñado de manzanilla y agregarlo a 2 litros de agua hirviendo.

Hervir por 8 minutos o hasta que las burbujas del agua hirviendo tengan un color blancuzco o transparente.

Endulzar con una cucharada de miel de abejas y/o dulce de panela.

### NOTA

Este té puede tomarse antes, durante y después del período menstrual para combatir el dolor.

Su efecto relajante, es recomendado luego de un día de trabajo agotador.

### INGREDIENTES

Hoja de té o Zacate Limón  
Hoja de Tamarindo  
Hoja de Eucalipto  
1 litro de Agua

### PREPARACIÓN

En un litro de agua hirviendo, agregar un puñado de hojas de Zacate Limón, hojas de Tamarindo y hojas de Eucalipto y tapar. Se recomienda usar hojas tiernas.

Puedes doblar o triplicar las dosis endulzar al gusto. Puede tomarse con caliente, frío o a temperatura ambiente

### ZACATE DE LIMÓN (LUBANA TI)



También conocido como limoncillo, lemongrass, hierba limón o citronela, el "Cymbopogon citratus" o Zacate de Limón es una planta cuyo agradable olor a cítricos te va a enamorar. El zacate de limón cuenta con propiedades medicinales, hidratantes, y diuréticas, entre otras.

### TAMARINDO (TUBANA HAMANASI)



Ayuda a depurar el organismo y alivia el estreñimiento ya que actúa como un laxante natural. Disminuye los niveles de colesterol en la sangre, y regula la presión arterial.



El té de hoja de mazapán (tubana yamisua) tomado con regularidad normaliza la presión arterial.

El té de la hoja tierna (hoja nueva) de mango es un buen aliado al momento de combatir la diabetes.

El té de hoja tierna de aguacate (tubana wagadi) endulzado con miel es poderoso para sanar heridas internas.

El té de la hoja de guanavana es recomendada para combatir células cancerosas.

## PIMIENTA NEGRA (HACHÚ)



La pimienta negra ayuda al sistema a retener otros minerales como el potasio, para controlar el ritmo cardíaco y la presión sanguínea. Además contiene calcio para fortalecer huesos y dientes, y zinc, que de acuerdo a estudios, promueve el crecimiento de células. Es un sigiloso antioxidante, protegiendo contra daños por radicales libres.

## EUCALIPTO



Para los resfriados, y afecciones respiratorias, antiséptico y desinfectante de procesos virales. Descongestiona los pulmones, combate el reuma. Eficaz para hacer enjuagues bucales. Estimula el funcionamiento del sistema inmunológico. Es antiséptico, expectorante, anti inflamatorio y calmante.

## ZAUCO O YERBA DE LA FIEBRE



Propiedades antivirales. Para tratar, resfriados, baja la fiebre, fortalece el corazón y estimula las defensas porque tiene propiedades antioxidantes; incrementa el número de glóbulos blancos y favorece la depuración del organismo. Es expectorante, emoliente, y depurativo de tóxicos. Usado para afecciones de las vías respiratorias altas y bajas.

## JENGIBRE (CHICHANBARA)



Jengibre, cuyo nombre científico es *Zingiber officinale*, es una planta medicinal, antiinflamatorio natural, ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis, diabetes y problemas digestivos, y además sirve para adelgazar.



1

## INGREDIENTES

Aceite de tiburón (lagüle wáibayawa)  
Miel de abejas (maba)  
Jugo de limón o naranja agria.

## PREPARACIÓN

Mezclar en una taza, una cucharada de aceite de tiburón, una cucharada de miel de abejas y una cucharada de jugo de limón o naranja agria.

## DOSIS

Tomar el contenido completo de cada preparación 2 veces al día.

El aceite de tiburón contiene omega 3, omega 6, fortalece el sistema inmunológico y despeja las vías respiratorias.

2

## INGREDIENTES

Una cucharadita de aceite de coco (garaba)  
El jugo de 1/2 Limón  
Una pizca de sal

## PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes en un recipiente pequeño

## DOSIS

Tomar una cucharadita cada 3 horas.

## NOTA

Se recomienda usar el mismo tamaño de taza o la misma taza para preparar los remedios. Esto asegura que las dosis sean siempre las mismas.

## ACEITE DE TIBURÓN (LAGÜLE WÁIBAYAWA)



Mejorar la oxigenación de la sangre, ayuda contra el reumatismo. Ayuda con el dolor de la artritis y a regular el nivel de los triglicéridos (principal tipo de grasa que viaja por la sangre). Da protección y flexibilidad a las arterias. Reduce el envejecimiento de los tejidos.

## MIEL DE ABEJAS (MABA)



Potencial antibacteriano, fuente natural de antioxidantes, endulzante primario. Contiene proteínas, potencial hidratante, favorece la digestión. Tratamiento de heridas y quemaduras. Alivia la tos y el dolor de garganta.

## JUGO DE LIMÓN (SÍNDURU)



Hace la digestión más ligera. El ácido ayuda a descomponer los alimentos. .

Ayuda a mantenerse hidratado ya que la mayoría de nosotros no bebe la suficiente agua. Es un añadido en la pérdida de peso. Evita la oxidación, proporciona una dosis saludable de vitamina C. Proporciona un añadido de potasio y ayuda a prevenir los cálculos renales.

## NARANJA AGRIA (KAHELA)



Esta fruta tiene tantas vitaminas y nutrientes que ayuda a reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer, artritis reumatoide, úlceras y piedras en los riñones. Con un alto contenido de vitamina C y B, potasio, fibra, ácido fólico y antioxidantes.



## VAPORIZACIONES - RECETAS Y TÉCNICAS

### INGREDIENTES

Agua (duna)  
Alcanfor (gienfia)  
Un puñado de Eucalipto  
Jengibre (chichanbara)

### PREPARACIÓN

En una olla, hervir agua, una vez hirviendo agregar una pastilla de alcanfor y un puñado de eucalipto y jengibre rayado.

### FORMA DE USO

Colocar una toalla que cubra tu cabeza y tape la olla para que el vapor no se escape. Respirar los vapores con la nariz y la boca intentando que el vapor llegue a tu garganta y vías respiratorias altas.

A las vaporizaciones se les puede agregar una cucharadita de Vick o una pastilla de alcanfor.

Respirar el vapor caliente para efecto expectorante. El agua restante de la vaporización una vez tibia, se utiliza para bañarse. Salir del baño cubierto de pie a cabeza. No pernoctar en lugares donde haya corrientes de aire.



### ALCANFOR (GIENFINA)



La principal y más notable característica de dicha sustancia es su aroma, lo cuál lo hace un ideal aromatizantes y pesticida, también se usa para dolores en los músculos y controlar las vías respiratorias congestionadas, sin embargo, su consumo en exceso puede llegar a ser tóxico y por ello se suele suministrar con control.

## OTRAS VAPORIZACIONES - BAJOS



### INGREDIENTES

Un puñado romero (romeru)  
Un puñado manzanilla (mansania)  
Un puñado hojas de Eucalipto

### FORMA DE USO

Hervir y usar caliente para que los vapores ingresen en tu cuerpo.

Realizar luego de dar a luz, en el último día de la menstruación o luego de una enfermedad. Nuestras abuelas recomendaban bajos para limpiar el cuerpo. Esta práctica además de hacerte sudar, en las mujeres acelera los procesos de limpieza y sanación de el aparato sexual o reproductivo.

## INGREDIENTES

Hoja de Eucalipto  
Hoja de Menta (tubana menta)  
Juanilama  
Hoja del Limón  
Alcohol (alkolu)

## PREPARACIÓN

Colocar las hojas en alcohol y dejar que estas suelten sus verdor en el mismo. A este proceso, en Puerto Rico, se le llama alcoholado.

## FORMA DE USO

Aplicar generosamente en las partes adoloridas del cuerpo.

No ingerir.

## PARA EL DOLOR DE HUESOS

## INGREDIENTES

½ botella de aceite de coco (garaba)  
Polvo de 20 nuez moscadas (se rallan o pulverizan)  
1 Limón (sínduru) (extraer el jugo)  
½ taza agua florida  
Alcanfor (gientia) (cuanto deseen)

## PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar 24 horas

## FORMA DE USO

Aplicar cómo si fuese una crema para la piel, en las áreas donde haya dolor.

Esta receta ancestralmente ha sido usada para combatir afecciones relacionadas con el cerebro.



## JUANILAMA



Es buena para eliminar problemas causados por el colesterol, es un excelente eliminador de grasas del cuerpo, es eficaz para el tratamiento de colitis, úlceras y con él se puede curar la tos.

## HOJA DE MAZAPAN (TUBANA YAMISUA)



Excelente para la presión arterial, contiene calcio, hierro, fibra, potasio, yodo, vitamina A y B1. Fortalece los huesos, el sistema nervioso, es un antioxidante natural. Mejora la función cardíaca, la piel y el cerebro. Es anti microbiano y reduce el flujo intestinal.

## HOJA DE AGUACATE (TUBANA WAGADI)



Expulsa lombrices, reduce los dolores menstruales. Disminuye la acidez estomacal y malestares estomacales. Es antioxidante y alivia la tos.

Previo a esta terapia puede hacerse un baño con aguardiente (si se tiene en casa) para estimular que el cuerpo se refresque. Puede usarse vaselina, Vick Vaporub, manteca vegetal, aceite o uno de los ungüentos mostrados en este manual.

Todas las partes del cuerpo donde se encuentran o unen los huesos deben ser frotados aplicando un poco de fuerza y de forma rápida, es decir, pasando los dedos una y otra vez en la zona hasta que la piel del enfermo/a y los dedos del sobador/a se sientan calientitos.

Siempre se frota (sobar) hacia abajo. Las partes blandas se soban con algún grado de fuerza, las partes duras o huesos se masajean suavemente.

Puede comenzar sobando (frotando) la zona del cuello hacia abajo, y aplicando fuerza en los músculos de los hombros.

Las coyunturas las encontramos en las axilas (nacimiento de los brazos), la mitad de los brazos (la parte de enfrente de los codos), donde termina el brazo y comienza la mano.

En el nacimiento de nuestras extremidades

## NOTA

Después de esta terapia debes esperar al menos 24 horas para bañarte.

## apuntes

inferiores (donde comienzan las piernas), (el sobo en esta área generalmente es más doloroso pero necesario), en la mitad de las piernas (la parte de atrás de las rodillas), donde terminan las pierna o pantorrilla y comienza el pie.

También hay encuentro de huesos en la palma de nuestras manos y las plantas de los pies. Es importante sobar aplicado poca fuerza en el espacio entre dedo pulgar (dedo gordo de la mano), así como en la curvatura en la planta de los pies y manos, las cuales deberán sobarse hacia abajo después de aplicar fuerza en las coyunturas.

El enfermo/a puede recibir esta terapia de pie, sentado/a o acostado/a.

Esta terapia despierta el cuerpo y permite que la sangre fluya con facilidad.

El efecto del tacto de otra persona en el cuerpo del enfermo/a permite que energía o vibra positiva pueda ser compartida y ofrece un efecto relajante.



## AGUA DE COCO (TIRA FÁLUMA) Y CALAICA (PIPINA)



### INGREDIENTES

Agua de un coco (tira fáluma)

Calaica (pipina)

### PREPARACIÓN

En 2 Litros de agua hervida agregar un puñado de hoja de calaica. Dejar enfriar. Al momento de consumir, agregar el agua de un coco dulce.

## ANTIPARACITARIO

### INGREDIENTES

La leche de un coco seco

Tres ajos (lai)

### PREPARACIÓN

Antes de que salga el sol, rayar el coco y extraer la leche.

Agregar el jugo de 3 ajos machacados. Preparar un vaso y consumir a las 5:00 a.m.

### NOTA

Este es un purgante fuerte, usar esta receta con precaución.

## AGUA DE COCO (TIRA FÁLUMA)



El agua de coco contiene una gran cantidad de minerales, como potasio, magnesio, cobre, hierro; vitaminas, como el ácido fólico y el complejo B, que ayudan a mantener nuestra salud; también vitamina C, que ayuda a limpiar el cuerpo de bacterias y fortalece el sistema inmunológico.

El coco se aprovecha completamente.

Las palmas se utilizan para hacer construcciones y manualidades. Las conchas secas pueden ser utilizadas para en el fuego de la cocina o para maceteros. Los cocos secos pueden ser convertidos en panitas para recoger agua o almacenar cosas pequeñas. Se creativo/a, no lo desperdices.



## AGUA DE COCO TIERNO PARA LAVAR LOS OJOS

Deja reposar bajo la influencia de la luna (durante la noche) el agua de un coco tierno. Lava tus ojos por la mañana para refrescar y combatir bacterias.



GLOSARIO  
DE PLANTAS  
Y PRODUCTOS





## MIEL DE ABEJA (MABA)



La miel es un fluido dulce y viscoso producido por abejas del género *Apis*, principalmente la abeja doméstica, a partir del néctar de las flores o de secreciones de partes vivas de plantas o de excreciones de insectos chupadores de plantas (áfidos). Estas sustancias son recogidas por las abejas, luego transformadas al combinarlas con sustancias propias, depositadas, deshidratadas y almacenadas en los panales para su maduración.



## APAZOTE



*Dysphania ambrosioides*, llamada popularmente epazote o paico, es una planta vivaz aromática, que se usa como condimento y como planta medicinal en México y muchos otros países de Hispanoamérica, como Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Guatemala, El Salvador, Paraguay, Perú y Venezuela, así como en el sur de los Estados Unidos. En México se le llama también acahualillo o té de milpa.



## MAZAPÁN (YAMISUA)



El árbol del pan o frutipan (*Artocarpus altilis* y similares) es una especie perteneciente al género de los *Artocarpus*, dentro de la tribu de las *Artocarpeae*, de la familia de las *Moraceae* con cientos de variedades de árboles distribuidas desde el sudeste asiático (Filipinas, Indonesia), hasta la Polinesia, pasando por Oceanía.



## ACEITE DE TIBURÓN (LAGÜLE WAIBAYAWA)



El aceite de hígado de tiburón se obtiene de los hígados de diversas especies de tiburones. Es un aceite de color amarillo a marrón, de aroma fuerte, es insoluble en agua, soluble en éter, benceno y disulfuro de carbono; se utiliza como fuente de vitamina A y Omega 3, tiene un alto nivel de escualeno en su composición; se utiliza en investigación bioquímica. Conocido también como aceite de tiburón.

## PIMIENTA GORDA (LILA HACHÚ)



Se denomina pimienta Tabasco, pimienta Chiapa, pimienta de Jamaica, pimienta gorda, pimienta guayabita, pimienta dulce, pimienta inglesa, es una especia procedente del árbol de nombre *Pimenta dioica*.



## MANGO (MÂNGU)



*Mangifera indica*, comúnmente mango o melocotón de los trópicos, es una especie arbórea frutal del género perteneciente a la familia *Anacardiaceae*.



## UVA DE PLAYA (BEIBEI BEYABUNA)



*Coccoloba uvifera*, conocida popularmente como kino americano, kino de Jamaica, uva de playa, uvero de playa o uvita playera , en El Salvador como icaco, y en Cuba guiabara o uva de la caleta.



## CUCULMECA (CHEINIRUDU)



En América Central se extiende de Panamá en el sur hasta México en el norte. Crece en ambientes con bosque húmedo a seco tropical.



## HOMBRE GRANDE



*Quassia amara* es una especie del género *Quassia*, se utiliza como insecticida en la medicina tradicional china y como aditivo en la industria alimentaria. copachtli del Perú, cuasia surinamense, quasi de México, quina de Cayena.





## EPACINA O APACÍN (LEMÚ)



Es un género monotípico de plantas fanerógamas perteneciente a la familia de las petiveraceas. Su única especie, el anamú (Petiveria alliacea), es originaria de Norteamérica, Centroamérica, las Antillas y Sudamérica tropical.



## COMEJÉN O CAÑA FÍSTULA



En algunos países americanos (Venezuela, Colombia, Argentina) recibe el nombre de caña fístula o caña fístula. En Colombia, en México y probablemente en otros países, también se conoce como lluvia de oro. En Honduras se encuentra distribuida en todo el Caribe hondureño desde la frontera con Guatemala hasta la ciudad de Trujillo, Colon. La caña fístula, casia purgante u hojasén (Cassia fistula) es una especie fanerógama perteneciente a la familia de las fabáceas.



## CONTRIBO O BEJUCO DE SANTIAGO (MIBI ÁRANI)



Aristolochia trilobata. También se le llama bejuco amargo.



## BARREHORNO



Hyptis verticillata es una especie de planta fanerógama perteneciente a las lamiáceas.



## GUACO (KUAKÚ)



Guaco, huaco, guao son términos aplicados a varias plantas guiadoras, trepadoras, leñosas (de tipo bejuco o liana). En Centroamérica, Sudamérica, e Indias Occidentales, son reconocidas por sus poderes curativos.



## NARANJA AGRIA (CAHELA)



*Citrus × aurantium*, el naranjo amargo, es un árbol cítrico de la familia de las Rutáceas. Es un híbrido entre *Citrus maxima* y *Citrus reticulata*. Se le conoce también con los nombres de naranja agria, naranja bigarade, naranja andaluza, naranja de Sevilla, naranja cajera, naranja cachorreña y en Paraguay a pepú.



## NARANJA (ARANSU )



el naranjo, naranjero o naranjo dulce, es un árbol frutal del género *Citrus*, que forma parte de la familia de las rutáceas. Los naranjos tienen su origen en India, Pakistán, Vietnam y el sureste de China y fueron traídos a occidente por los árabes. El naranjo es en realidad un híbrido entre los árboles de limonzón (*Citrus maxima*) y mandarina (*Citrus reticulata*).



## ZARSAPARRILLA



*Smilax aspera*, zarzaparrilla o zarza morisca, es un arbusto de la familia de las Smilacáceas (antiguamente se lo ubicaba en una definición amplia de las Liliáceas). Es originaria de Asia, África y Europa.



## LIMÓN (SÍNDURU)



*Citrus × limón*, el limonero, es un pequeño árbol frutal perenne. Su fruto es el limón una fruta comestible de sabor ácido y extremadamente fragante que se usa principalmente en la alimentación.



## TORONJA (CHERIGI)



El árbol del pomelo (*Citrus × paradisi*), a veces llamado pomelero o toronjo, es un árbol de la familia de las rutáceas o duraznos, cultivado por su fruta que es el pomelo, toronja.



## HOJA DE AGUACATE (TUBANA WAGADI)



Persea americana, llamado popularmente aguacate, palto (Argentina, Bolivia, Chile, Perú y Uruguay) o aguacatero, es una especie arbórea del género *Persea* perteneciente a la familia Lauraceae, cuyo fruto, el aguacate o palta, es una baya comestible. Es una especie originaria de Mesoamérica, específicamente de las partes altas del centro y este de México y de Guatemala.

## CALAICA O CUNDEAMOR (PIPINA)



*Momordica charantia*, conocida popularmente como melón amargo, cundeamor chino o balsamina y en algunas regiones de Sudamérica también llamada tomaco, es una especie de la familia Cucurbitaceae ampliamente cultivada en las regiones tropicales y subtropicales de Asia, África y el Caribe.

## JENGIBRE (CHICHANBARA)



El jengibre (*Zingiber officinale*), es una planta de la familia de las zingiberáceas, cuyo tallo subterráneo es un rizoma horizontal muy apreciado por su aroma y sabor picante.

## EUCALIPTO



El eucalipto o eucaliptas (*Eucalyptus*), que significa «bien cubierto» refiriéndose a la semilla en su cápsula, es un género de árboles (y algunos arbustos) de la familia de las mirtáceas.

## MANZANILLA (MANSANIA)



La manzanilla o camomila común o romana (*Chamaemelum nobile* sin. *Anthemis nobilis*) es una hierba perenne de la familia de las asteráceas, nativa de Europa.

## ROMERO (ROMERU)



*Salvia rosmarinus*, conocida popularmente como romero, es una hierba leñosa perenne, con follaje siempreverde y flores blancas, rosas, púrpuras o azules, perteneciente a la familia Lamiaceae, nativa de la región mediterránea.



## CANCERINA



*Semialarium mexicanum* o cancerina, es una especie de árbol pertenecientes a la familia Celastraceae.



## GUANABANA (GURUSULA)



*Smilax aspera*, zarzaparrilla o zarza morisca, es un arbusto de la familia de las Smilacáceas (antiguamente se lo ubicaba en una definición amplia de las Liliáceas). Es originaria de Asia, África y Europa.



## CLAVO DE OLOR



El árbol del clavo o clavero (*Syzygium aromaticum*) es un árbol de la familia Myrtaceae, nativo de Indonesia. Sus botones (flores que aún no se han abierto) secos se denominan clavos de olor o girofles y se usan como especia en las cocinas de todo el mundo.



## PINO (GUDI)



*Pinus* es un género de plantas vasculares (generalmente árboles y raramente arbustos), comúnmente llamadas pinos, pertenecientes al grupo de las coníferas y, dentro de este, a la familia de las Pinaceae, que presentan una ramificación frecuentemente verticilada y más o menos regular.



## ALCANFOR (GIENFIA)



El alcanfor es una sustancia semisólida cristalina y cerosa con un fuerte y penetrante olor acre. Es un terpenoide con la fórmula química  $C_{10}H_{16}O$ . Se encuentra en la madera del árbol alcanforero *Cinnamomum camphora*, un enorme árbol perenne originario de Asia (particularmente de Borneo, de donde toma su nombre alterno "Árbol de Borneo"), y en algunos otros árboles de la familia de las lauráceas. Puede también ser sintetizado del aceite de trementina. Se usa como bálsamo y con otros propósitos medicinales.

## ANIS (ANISI)



*Pimpinella anisum* L., popularmente el anís, anís verde, matalahúva o matalahúga, es una hierba de la familia de las apiáceas originaria del Asia sudoccidental y la cuenca mediterránea oriental.

## GIFITI



Es una bebida preparada creada por la etnia garífuna. Su nombre proviene del idioma garífuna significando amargo. Fue creado con propósitos medicinales por afrodescendientes guatemaltecos y hondureños, pero también se le atribuyen propiedades afrodisíacas, reconstituyentes, digestivas, entre otros. Entre sus ingredientes se incluyen hierbas tales como manzanilla, pericón, anís, pimienta gorda, clavos de olor, palos de hombre, entre otros. Además que consiste solamente en su base de 7 plantas, puede llegar a incluir hasta 38 tipos de raíces, hojas, ramas, flores y semillas diferentes.

## YODO NEGRO (YODU)



El yodo es un mineral presente en algunos alimentos. El cuerpo necesita yodo para producir hormonas tiroideas. Estas hormonas controlan el metabolismo del cuerpo y muchas otras funciones importantes.



## COCO (FALUMA)



El coco es una fruta tropical obtenida del cocotero (*Cocos nucifera*), la palmera más cultivada a nivel mundial. Tiene una cáscara exterior gruesa (exocarpio) y un mesocarpio fibroso y otra interior dura, vellosa y marrón (endocarpio) que tiene adherida la pulpa (endospermo), que es blanca y aromática.



## JUANILAMA



*Lippia alba* es una especie perteneciente a la familia de las verbenáceas, nativa del sur de Texas en los Estados Unidos, México, el Caribe, América central, y América del Sur. Entre sus nombres comunes se encuentran salvia del Brasil, pitiona, candó, lipia arbustiva, cidrón, juanilama, hierba negra, pitiona, Santa María, pronto alivio y salvia morada en Argentina.



## AJO (LAI)



*Allium sativum*, el ajo, es una especie tradicionalmente clasificada dentro de la familia de las liliáceas pero que actualmente se ubica en la de las amarilidáceas, aunque este extremo es muy discutido. Al igual que la cebolla (*Allium cepa*), el puerro (*Allium ampeloprasum* var. *porrum*) y la cebolla de invierno o cebollino (*Allium fistulosum*), es una especie de importancia económica ampliamente cultivada y desconocida en estado silvestre.



## QUINA (KINA)



*Cinchona officinalis* es una especie de árbol originario de América del Sur, principalmente en Perú y Bolivia, que se encuentra en la selva lluviosa de Amazonia. Su corteza, que es denominada quina o quinaquina, posee amplias cualidades medicinales, al igual que otras especies del género *Cinchona*.



## CEBOLLA (SEBUYA)



*Allium cepa*, comúnmente conocida como cebolla, es una planta herbácea bienal perteneciente a la familia de las amarilidáceas. Es la especie más cultivada del género *Allium*, el cual contiene varias especies que se denominan «cebollas» y que se cultivan como alimento.





## CANELA (KANELA)



El árbol de la canela, conocido como canelo, (*Cinnamomum zeylanicum* o *Cinnamomum verum* J.Presl) es un árbol de hoja perenne, de 10 a 15 metros de altura, procedente de Sri Lanka. Se aprovecha como especia su corteza interna, que se obtiene pelando y frotando las ramas.



## HOJA DE PARAISO (PARAISU)



Árbol del Paraíso, llamado también popularmente cinamomo, agriaz, piocha, canelo, lila, paraíso sombrilla.



## RUDA



Ruta graveolens, comúnmente llamada ruda, es una especie de la familia Rutaceae, nativa del sur de Europa. Se suele cultivar como planta ornamental de jardín, en especial por sus hojas azuladas y por su tolerancia a suelos secos y al calor. También se cultiva como hierba medicinal y condimento.



## ALMENDRA (HAMANASI)



El almendro malabar, almendro de los trópicos, almendrón, falso kamani o egombegombe (*Terminalia catappa*) es un árbol tropical de gran porte, dentro la familia de las combretáceas.



## ICACO (HIGAGU)



*Chrysobalanus icaco* o icaco se encuentra cerca de playas marinas y en el interior continental de la América tropical y la Cuenca del Caribe, incluyendo a Cuba, sur de la Florida y las Bahamas. La subespecie del interior es *Chrysobalanus icaco pellocarpus*.

## ACEITE DE (COCO GARABA)



El aceite de coco es un aceite vegetal, conocido también como manteca de coco. Se trata de una sustancia grasa que contiene cerca del 90 % de ácidos saturados extraídos mediante prensado de la pulpa o la carne de los cocos (*Cocos nucifera*).



## HOJA DE TÉ, SACATE TÉ O SACATE LIMÓN (LUBANA TI)



*Cymbopogon* es un género de plantas de la familia *Poaceae*, con cerca de 55 especies originarias de las regiones cálidas y tropicales de Asia. Es un tipo de pasto perenne. Se conoce como hierba de limón en Panamá, limonaria o limoncillo en Colombia, paja cedrón en Bolivia, mal ojillo o malojillo en Venezuela, y zacate limón en Honduras, El Salvador, Costa Rica, Nicaragua y México. En República Dominicana se llama limoncillo, en el Noroeste Argentino se llama por cedrón pasto. En la parte occidental de Cuba se le denomina caña santa y en la oriental limoncillo o yerba de calentura. En el Paraguay se conoce como cedrón Kapi-í. Es también conocida como té de limón, pasto de limón, lemongrass o pasto citronella. En el Ecuador, Chile y el Perú es conocida como hierba luisa. No debe ser confundida con el cedrón o *Aloysia citrifolia*.



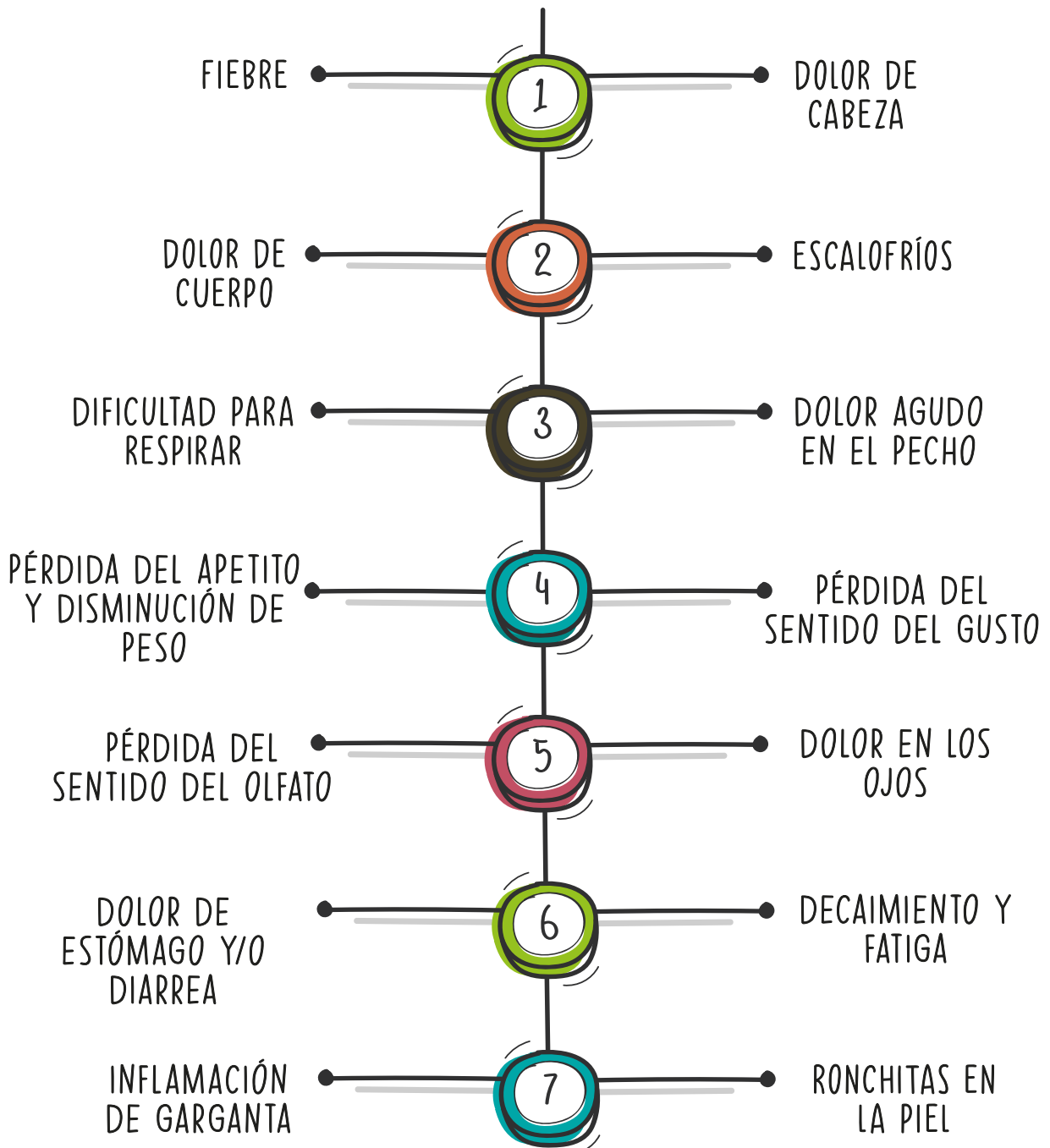
SOBRE EL  
CORONAVIRUS  
O COVIDI9





# SÍNTOMAS

ALGUNOS SÍNTOMAS QUE PUEDES EXPERIMENTAR SI TE ENFRENTAS CON EL CORONAVIRUS



15 días es el tiempo mínimo en el cual debe estar aislado o en cuarentena para recuperarse del coronavirus y no infectar a otros.

La mayoría de personas con coronavirus no presenta síntomas, pero aún sin síntomas, pueden transmitirlo; así que con o sin síntomas, se deben de tomar todas las medidas de prevención.

No tengan miedo de las personas que están aisladas. El aislamiento es sólo una medida de control para evitar que más personas se contagien.

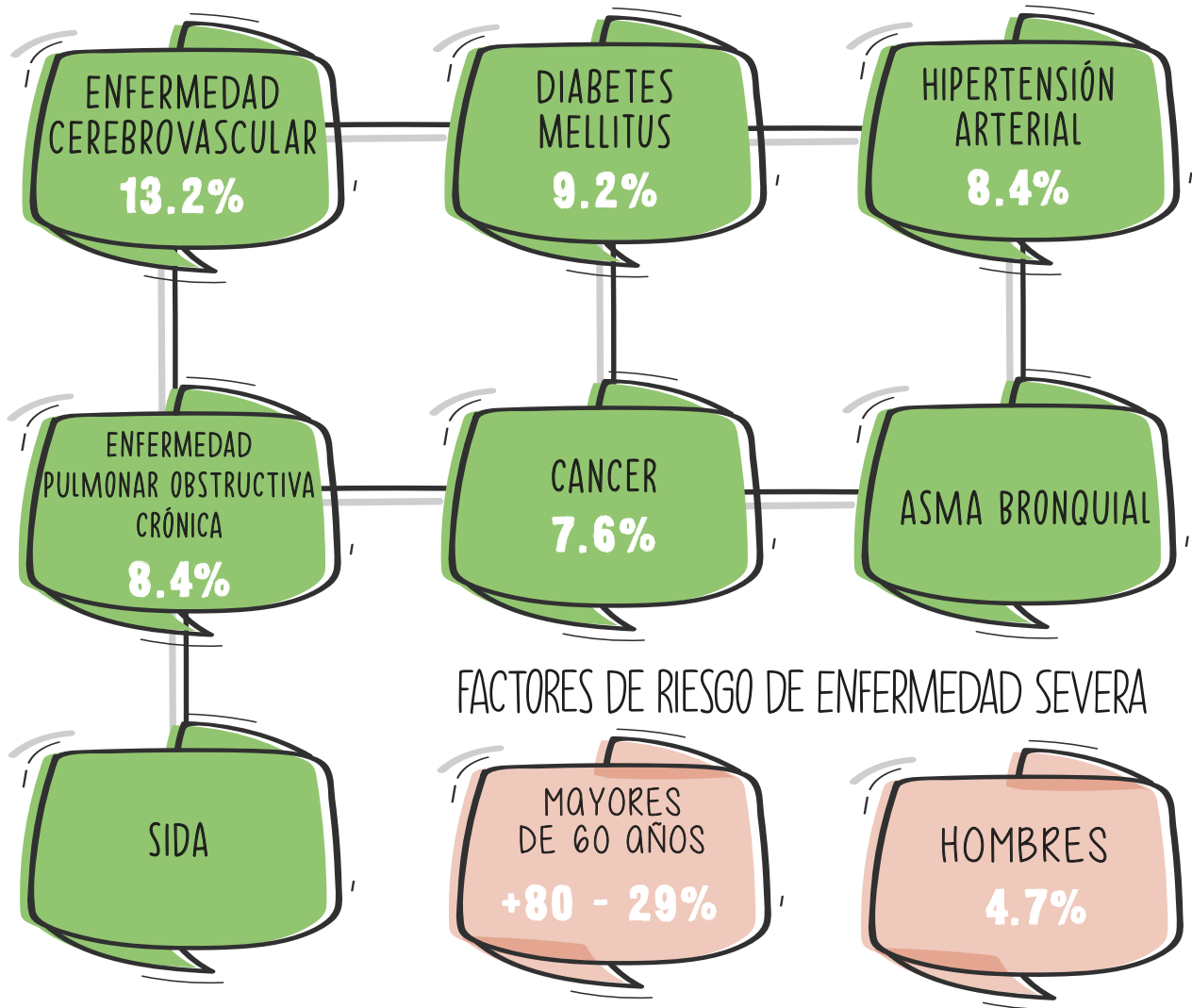
En relación a la pérdida de los olores corporales, en mujeres que aún menstrúan, jóvenes y en niños, esta condición desaparece al pasar algunos días. Sin embargo, en personas adultas, la condición persiste por más tiempo.

Para combatirlo hay que continuar fortaleciendo el sistema inmunológico. Es muy importante ejercitarse una vez que el dolor de cuerpo y la debilidad desaparezcan: ejercicios suaves tales como levantar los brazos y bajarlos, así como llevar los brazos al frente y hacia atrás, también de forma repetitiva con la intención de despejar el pecho y sudar, son altamente recomendados.

El coronavirus no solo afecta los pulmones, también puede afectar tu cerebro, corazón, riñones, hígado, aparato circulatorio e intestinos.

El coronavirus se transmite con las gotas de saliva, de una persona infectada a otra, al estornudar o toser, también sobre los objetos que toca una persona que tiene el virus. Tocándose con frecuencia la boca, nariz y ojos. Además, una persona afectada puede contagiar a varias personas, por eso es importante el aislamiento.

## FACTORES DE RIESGO DE MUERTE





RECOLECCIÓN DE PLANTAS  
MEDICINALES



COMPARTIENDO  
EL TÉ MEDICINAL CON LA  
COMUNIDAD

Desde el mes de marzo de 2020, cuando el COVID19 hacia su aparición en territorio hondureño, el pueblo Garífuna, convocado en la Organización Fraternal Negra de Honduras (OFRANEH), decidió asumir las riendas de la situación desarrollando un modelo comunitario para enfrentar la pandemia, sostenido en sus conocimientos ancestrales y su capacidad de autogobierno.

Las comunidades han hecho su plan de emergencia y lo han llevado a la acción: han establecido lugares y comisiones para sistematizar y proveer información calificada, oportuna y necesaria sobre el coronavirus; organizaron colectivos para elaborar mascarillas y las distribuyeron a lo largo de la costa caribeña; han levantado censos en los que se registra a la población enferma o en condiciones precarias de salud; han detectado a personas en condiciones de necesidad alimenticia e implementaron ollas comunitarias; acompañaron a pobladores contagiados con sus propios protocolos de intervención, prepararon comidas, medicina, consuelo, y cuidados.

Están usando sus estrategias, liderazgos y conocimientos. Involucran a toda la población disponible, organizan cordones epidemiológicos en las entradas y salidas de las comunidades, y no dejaron por fuera un sistema de alerta y auxilio ante el incremento de la violencia contra las mujeres en este tiempo de cuarentena.



ACCIONES  
COMUNITARIAS  
FRENTA AL  
CORONAVIRUS



PROTECCIÓN DE LOS  
ACCESOS COMUNITARIOS



ELABORACIÓN DE JABÓN  
ANTIBACTERIAL



RECOLECCIÓN DE  
ALIMENTOS



OLLAS  
COMUNITARIAS



DEJANDO INFORMACIÓN  
SOBRE EL CORONAVIRUS EN  
LUGARES PÚBLICOS

# ACCIONES COMUNITARIAS FRETE AL CORONAVIRUS





- MENSAJES RECIBIDOS DE LOS ANCESTROS.
- CONOCIMIENTO DE MEDICINA NATURAL HEREDADOS DE LA COMUNIDAD GARÍFUNA.
- RETROALIMENTACIÓN ENTRE LOS GRUPOS DE APOYO DE CADA COMUNIDAD GARÍFUNA EN HONDURAS.



