

comai

La Salud del Pueblo Puertorriqueño
Comienza con la Salud de sus Mujeres



NUM. XI

SAN JUAN, P.R.

MARZO - MAYO 1985

PLANTAS MEDICINALES



CONTENIDO

Taller Plantas Medicinales -----	1-4
Técnicas de Teatro Popular: Una Experiencia en la República Dominicana -----	5-6
Tercer Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe -----	7

COLABORADORAS

Aida Cruz
Sandra Laureano



AGRADECIMIENTO

María I. Báez
Misión Industrial

¿ QUE ES TALLER SALUD?

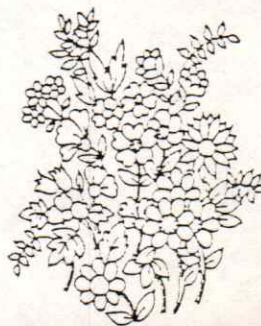
Somos un grupo de mujeres preocupadas por las condiciones de salud en que vive el pueblo puertorriqueño. Entendemos que en nuestra sociedad, es la mujer quién tiene la responsabilidad principal por el mantenimiento de la salud de su familia. Como tal, desde diciembre de 1979 nos hemos dedicado a la tarea de orientar y despertar conciencia en mujeres sobre la situación crítica de salud en que vivimos y cómo mejor ejercer control sobre nuestros cuerpos y la salud de nuestras familias. Esto lo logramos mediante talleres, charlas, conferencias y nuestra publicación COMAI.

ANUNCIO

Este año (octubre/noviembre) celebraremos un taller de adiestramiento sobre la LA MUJER Y LA SALUD. Este taller tiene como objetivo capacitar mujeres en el trabajo organizativo con la salud. Queremos incorporar mujeres actualmente organizadas o interesadas en el trabajo con mujeres. Énfasis particular se dará en incluir mujeres de toda la isla.

Para más información comunícate con nosotras:

Taller Salud
Apartado 2172
Hato Rey, P.R. 00919
Tel. 760-2388-Aidita
760-3804-Gail





TALLER PLANTAS MEDICINALES

Del 1ero. al 7 de abril asistimos al Taller de Plantas Medicinales coordinado por el grupo Mujer y Salud de la República Dominicana. (Grupo que se creó en diciembre 1983 a raíz de la visita de Taller Salud a República Dominicana a ofrecer un taller sobre salud de la mujer.) Este taller fue ofrecido por Guadalupe Abdó, perteneciente a los Comités Populares de Salud de Veracruz, México. Este fue adaptado por la compañera para ofrecerlo en la República Dominicana ya que muchas de las plantas que se cultivan en el Caribe no se cultivan en México o los nombres son diferentes. Los asistentes al taller fueron personas que hacen trabajos con barrios, comunidades y sectores del campesinado.

El taller era una combinación de teoría y práctica. El objetivo principal del taller era crear una metodología para que el pueblo descubra que a través de la problemática de salud la salud se puede convertir en una estrategia para la organización.

Una técnica que utilizó para desarrollar este objetivo lo fue el árbol de la salud. Con unas preguntas claves nos llevaba a descubrir cuáles eran las enfermedades más comunes, las causas y por último las raíces que las originó.

Al analizar este árbol de la salud vimos como sufre el pueblo de explotación, dominación y enajenación.

Fueron muchos los métodos de discusión que Guadalupe utilizó. Uno de ellos fue la discusión de panfletos preparados por comités de salud con dibujos y lenguaje sencillo. En ellos se explicaba cual son los problemas de salud en el pueblo, el derecho que tiene éste a exigir mejores servicios de salud y las alternativas que tiene para este problema.



Otro recurso que ella utilizó fue la explicación de la siguiente tabla, donde vemos las diferencias de la medicina dominante y la medicina liberadora:



MEDICINA DOMINANTE

En manos de los capitalistas

Su objetivo es el dinero

Intereses de los laboratorios
Investigación a favor de los laboratorios

Enseñanza médica

En lo económico busca dinero y después la salud

En lo político deciden unos cuantos de acuerdo a sus intereses

El pueblo no participa en las decisiones

El pueblo recibe pasivo

A nivel ideológico el conocimiento lo tienen unos pocos, no lo comparten, inventan un lenguaje misterioso, hacen negocio de lo que saben.

Inculca que el pueblo es tonto. Hace propaganda diciendo que la medicina del pueblo es pura mentira y peligrosa que no esta "comprobada científicamente".

LA MEDICINA DOMINANTE EN MANOS DE UNOS POCOS:

Explota
Aliena
Domina

Oculto la raíz
No socializa
Individualiza
Mediatiza

MEDICINA LIBERADORA

En manos de todos

Su objetivo es la salud de todos

La investigación la hace el pueblo

La enseñanza se comparte
Se hace através de promotores de salud y comités populares

En lo económico buscan alternativas que no perjudiquen
Beneficio comunitario

El pueblo decide

El pueblo participa en las decisiones

El pueblo comparte y es activo

A nivel ideológico se comparte los conocimientos se utiliza el lenguaje del pueblo, no hace negocio de sus conocimientos valiosos.

Son capaces de demostrar su capacidad

LA MEDICINA LIBERADORA EN MANOS DEL PUEBLO:

Concientiza
Organiza
Capacita

Pasemos a la aplicación de la teoría a la práctica. Recolectamos diferentes plantas de la República Dominicana y se reconocieron por el nombre que le ha dado el pueblo y el nombre científico. Muchos de estas plantas también son usadas en Puerto Rico.

Luego de establecer un muestrario de las plantas medicinales pasamos a elaborar medicinas con estas plantas. Los distintos procedimientos de preparar las plantas son:

- Con Candela:
- 1- infusión
 - 2- cocimiento
 - 3- jarabe
 - 4- jabón con plantas o sustancias
 - 5- pomada de plantas
- Sin Candela:
- 1- Tinturas
 - 2- Pomadas de sustancias: azufre, alcanfor, yodo.
 - 3- Cápsulas
 - 4- Agua segunda de cal
 - 5- Alcohol alcanforado

Dejándonos llevar por un panfleto que nos ofreció Guadalupe en el taller se discutió como se procede a la recolección, el tiempo, el corte, la hora, el secado, los instrumentos necesarios para la elaboración, las formas de preparación y como guardarlas.

Tuvimos la oportunidad de preparar una infusión o té, un jarabe, cápsulas, pomadas, paletas, jabón y shampoo de sávila. Elaboramos tinturas que constituyen una de las formas en que podemos conservar la acción curativa de las plantas.

Esta parte del procesamiento de las plantas medicinales fué muy interesante y dinámica. Divididos en grupos teníamos diferentes tareas para la preparación. Dos grupos bregaban con candela y los otros dos sin candela.

No cesaban de curiosarse los compañeros de un grupo y otro para ver como les iban quedando sus jarabes, paletas, cápsulas y pomadas. Al terminar, todos compartíamos la alegría de ver el producto ya hecho.

Durante esos días, el grupo de por lo menos 25 compañeras/os nos conocimos, compartimos y nos solidarizamos. Escuchamos de nuestros hermanos caribenos la gran crisis económica por la que esta pasando la República Dominicana y a su vez el gran problema de salud a que se confrontan. Esta información fue planteada por los que reciben el servicio y por una compañera médica que trabaja en el servicio público de dicho país.

Las despedidas siempre son tristes más cuando recibes tanto cariño y hermandad de parte de un grupo. No nos podemos olvidar de Guadalupe, una mujer con grandes conocimientos sobre plantas medicinales y la lucha del pueblo; todo esto acompañado de una sencillez realmente admirable.

Cabe señalar el gran esfuerzo que hiciera el Colectivo Mujer y Salud con la colaboración del Centro de Estudios de la Educación y el Centro de Planificación y Acción Ecuénica para llevar a cabo este taller que fué de gran provecho para todos los que asistimos.



ALGUNAS OREJITAS DADAS EN EL TALLER:

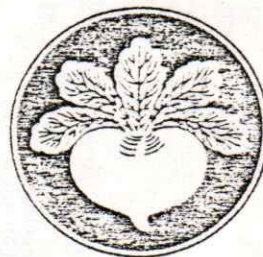
- 1- Las plantas aromáticas se hacen en infusión o té. Esto quiere decir hervir el agua, la colocas en una taza y le añades la planta que vayas a utilizar y la tapas, se deja 15 minutos, se cuela y listo. Esto para que no pierda la acción curativa.
- 2- Las plantas que no son aromáticas puedes hervirlas por 20 minutos.
- 3- La sávilas no se debe tomar por mucho tiempo, puede desgastar la flora intestinal.
- 4- El limón si se hierve pierde la vitamina.
- 5- Debemos recolectar las plantas medicinales lejos de la contaminación, lejos de carreteras, lejos de donde se usen insecticidas, herbicidas o donde pasen aguas negras o desechos industriales.
- 6- Las raíces, tallos, cáscara de palo o corteza se recogen al comienzo de la primavera (marzo, abril).

Las hojas en verano y principios de otoño.

Las flores en la máxima floración, antes de que comiencen a caer las flores.

Los frutos cuando esten a punto de maduros.

Las semillas cuando el fruto está maduro.
- 7- Las plantas deben recolectarse por la mañana, después de evaporarse el rocío.
- 8- Las hojas, flores y semillas se secan a la sombra.
- 9- Raíces, cortezas y frutos se cortan en trozos pequeños y se secan al sol.
- 10- Las plantas secas pueden durar seis meses y hasta varios años si se hace un buen secado y las conservamos bien.
- 11- Los frascos que se utilicen deben ser de color oscuro.
- 12- Para las quemaduras se empapa un paño con alcohol y se pone encima de la quemadura sin quitarlo, lo mantienes siempre bien mojado de alcohol. Se tiene que hacer de inmediato.



"SI LAS MUJERES EN NUESTRO PAIS
SON DOBLEMENTE EXPLOTADAS Y
HUMILLADAS
ESO QUIERE DECIR QUE
LAS MUJERES DEBEN SER DOBLEMENTE
CONCIENTES Y COMPROMETIDAS
EN LAS LUCHAS DE SU PUEBLO..."

Tomado del folleto:
La Mujer Doblemente
Explotada
Méjico

TECNICAS DE TEATRO POPULAR: UNA
EXPERIENCIA EN LA REPUBLICA DOMINICANA

Cuando ofrecemos un taller sobre técnicas de teatro popular chocamos con muchas barreras, algunas muy difíciles de romper. Estamos acostumbrados en el teatro, a ser sujetos pasivos. El teatro tradicional establece distancia entre el espectador y el actor. No nos integramos, simplemente observamos. En el teatro popular se rompe esta distancia; todos actuamos " las necesarias transformaciones de la sociedad" (Augusto Boal).

El teatro es también utilizado como un arma de dominación por la clase dominante. Las técnicas de teatro popular nos ayudan a recobrar el sentido liberador de éste, al utilizarlo como un arma de liberación; integrándolo a lo político. Por medio de estas técnicas comenzaremos a plantearnos, no hablando sino actuando, que cambios queremos lograr en nuestra sociedad.

En Santo Domingo, durante la Semana Santa ofrecí este taller a 25 ó 30 personas (que incluían los del taller de plantas medicinales y otras personas que trabajan con teatro en las comunidades). La experiencia fue muy profunda e instructiva. Las/os participantes comprobaron que tienen muchos miedos y desconfianzas hacia lo que entendemos que es teatro. Cuando se dieron cuenta que el teatro popular es otra cosa, rompieron el muro del silencio. Por medio de los juegos y ejercicios dramáticos comenzaron a integrarse más activamente, y los que recelaban al principio, terminaron por ser de los más activos al final. Muchos consideraron un logro personal el que pudieran expresar con sus cuerpos un mensaje. Así lo expresaron:

"Comprendí que todos podemos ser actores, que no es sólo el señor que estudió y se presenta en un teatro".

"Nunca había asistido a un taller de teatro pues realmente no me había interesado.



La razón es que ahora descubro es que tenía una idea errónea de lo que es el teatro".

"Me ha ayudado mucho romper con algunas inhibiciones.."

Mediante las diversas técnicas que se desarrollaron las compañeras/os los problemas con los que se enfrentan en su trabajo de comunidades, barrios y campos. Actuaron imágenes de los problemas de su país, desde lo real a lo ideal, descubriendo que es muy difícil concretizar lo ideal. También presentaron situaciones en las cuales se han sentido oprimidos (pega de paquines en las calles, violación, divorcio, discriminación de la mujer.)

También, muchas de las técnicas y juegos dramáticos sirvieron para aplicar lo que aprendíamos en el taller de plantas medicinales. Otra servían como relajación.

Una de las cosas más positivas que vi en el desarrollo de estas técnicas fue la concentración entre los participantes, la armonía, la alegría que experimentábamos en cada técnica aplicada.

"Me pareció fabuloso, pues además de aprender muchas técnicas para decir y hacer las cosas, fue muy divertido, pues estamos acostumbrados a solo trabajo y nos cansamos, nos aburrimos y no asimilamos; esto hace el trabajo más fácil de hacer".





Cont. Taller Técnicas de Teatro

Sí algunas personas iniciaron el taller con recelos, miedos, dudas sobre que era eso de técnicas de teatro popular, terminaron con sonrisas, palabras de estímulo, y sobre todo, con la intención de utilizar este teatro en el quehacer que desempeñan.

Por ser la primera vez que daba el taller, me sentí muy feliz con los resultados. Comprobé que las técnicas de teatro popular pueden ayudarnos a ensayar situaciones a las que nos enfrentaremos siempre y cuando partamos de lo específico, lo concreto y lo que nos afecta a cada cuál.

TERCER ENCUENTRO FEMINISTA LATINOAMERICANO Y DEL CARIBE

El primer Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe fue en Colombia en 1981, el segundo en Perú en 1983 y el tercer se celebrará durante los días del 1ero. al 4 de agosto de 1985.

Un grupo de mujeres feministas de Brazil han constituido la "Comisión Organizadora del Tercer Encuentro Latinoamericano y del Caribe" la cual ha sido legalizada por el gobierno brasileño. La participación en este encuentro será en carácter, individual, quedando eliminada la participación por grupos. La comisión organizadora dividió por comisiones de trabajo que son las siguientes:

- 1-Comisión de Comunicación
- 2-Comisión de Finanzas e Infraestructura
- 3-Comisión de Propaganda Documentación y Registro

La comisión organizadora pretende que se organicen núcleos de contacto para apoyo y reproducción tanto a nivel regional como internacional. La importancia de estos núcleos es para mantener estrecha comunicación con la comisión organizadora, consiguiendo fondos cuando fuese posible, redistribuyendo material, informando el número de mujeres que participará en el encuentro de tu región o país, etc.



El Nosotras del Encuentro será el libre ejercicio de cada yo. Que más que un lugar físico, el local del Encuentro sea un espacio humano reciprocidad de identidades circulación de energías tumulto de emociones

Que haber nacido mujeres sea el único privilegio. No será preferido ningún tema sino la expresión de cualquier tema. No hay, jerarquías de intereses ni líneas.

Temas: Nosotras y lo Social
Nosotras en las Comunicaciones y las Artes
Nosotras y el Cuerpo

Un encuentro que cubra:
Investigaciones
Brujerías
Manifiestos
Mudez
Todo
Nada

NOS ENCONTRAREMOS: BLANCAS, INDIAS, NEGRAS, AMARILLAS. FEMINISTAS, ANGÉLICAS Y/O DEMONTACAS.

Para más información escribe:

III Encontro Feminista Latino-Americano E Do Caribe
Caixa Postal 11-349
05499 Sao Paulo - S.P.
Brazil

Tomado del 2do.
Boletín del Encuentro
Feminista Latinoamericano y del Caribe
1985 San Paulo, Brazil



Taller Salud se une a la Caminata por la Paz y contra las Armas Nucleares. Entendemos que su presencia en este país es una amenaza contra la salud y supervivencia de nuestro pueblo.