



ESTADO PLURINACIONAL DE
BOLIVIA

MINISTERIO DE
SALUD Y DEPORTES

DIRECCIÓN GENERAL DE
MEDICINA TRADICIONAL

MEDICINA TRADICIONAL PARA
**PREVENCIÓN Y
TRATAMIENTO
DE LA COVID -19**



BICENTENARIO DE
BOLIVIA

**CARTILLA INFORMATIVA
PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA COVID-19**

Dirección General de Medicina Tradicional, Calle Capitán Ravelo N° 2199
Teléfono/fax N° 591- 2 – 2497079 - 2495086 - 2490554 - 2495053.
[http: www.minsalud.gob.bo](http://www.minsalud.gob.bo)

ELABORACIÓN:

Nat. Daniel Choquehuanca Yujra	TÉCNICO EN SALUD -DGMT
Med. Trad. Freddy Yallerco Zamata	TÉCNICO EN SALUD -DGMT

REVISIÓN Y EDICIÓN:

Lic. Diego Noriega Flores	RESPONSABLE DEL PROGRAMA SALUD INTERCULTURAL
Ing. Ivo D. Alvarado Vera	TÉCNICO DE REGISTRO DE PRODUCTOS NATURALES Y TRADICIONALES
Lic. Elza I. Nuñez Condori	PROFESIONAL TÉCNICO DE DGMT
Sr. Jhonatan R. Galvez Lazo	Aux. ADMINISTRATIVO DGMT
Sra. Yesica Revollo Blanco	Aux. ADMINISTRATIVO DGMT

Impreso en Bolivia.

INTRODUCCIÓN

COVID-19 ha marcado un hito en la historia de la salud pública mundial, desafiando a gobiernos, instituciones y comunidades a fortalecer su capacidad de respuesta ante una emergencia sanitaria sin precedentes. En Bolivia, país megadiverso y poseedor de una vasta en medicina tradicional, las plantas medicinales naturales han emergido como un valioso complemento en el manejo de síntomas asociados al virus, siempre en articulación con las recomendaciones de la medicina basada en evidencia.

En este sentido el Ministerio de Salud y Deportes de Bolivia, en su rol rector de la salud nacional, y comprometido con una atención sanitaria inclusiva y respetuosa de los conocimientos locales, presenta esta cartilla informativa como una herramienta esencial para empoderar a la ciudadanía con conocimientos actualizados, basados en evidencia científica y recomendaciones prácticas, con el fin de promover el uso responsable de plantas medicinales autóctonas, bajo un enfoque que integra la sabiduría ancestral y el rigor científico, que validan propiedades terapéuticas de especies como el matico, la wira wira, el eucalipto, la muña y la manzanilla, entre otras, destacando su potencial como coadyuvantes para aliviar síntomas leves y fortalecer el sistema inmunológico.



PROPIEDADES MEDICINALES

Es un antibiótico natural, bactericida, bacteriostático, antiviral, antiinflamatorio, antimicótico, antioxidante, inmunológico y anticoagulante.

USOS MEDICINALES

Afecciones respiratorias, resfríos, gripe, catarro, tos seca, bronquitis, asma, destruye las bacterias e impide el desarrollo de bacterias, es antiviral, es desinflamante, previene el daño a nivel celular ocasionado por radicales libres, aumenta la capacidad del sistema inmunitario de combatir las infecciones, las enfermedades e Inhibe la agregación plaquetaria (previene la formación de trombos).

PREPARACIÓN

Machacar un diente de ajo o cortarlo en finas láminas esperar 5 minutos ya que en este periodo de tiempo se activan sus componentes medicinales y consumirlo con agua como si fuera una tableta.

DOSIS

Consumir un diente de ajo machacado o cortarlo en finas láminas después del desayuno, con una taza de agua, por 15 días.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCION

Debe usarse en cantidades medicinales solo bajo control médico.

No administrar durante el embarazo y periodo de lactancia.

Personas que tienen gastritis, lesiones en el estómago o alergias, deben consumirlo con precaución.

AYRAMPO

Opuntia boliviensis



PROPIEDADES MEDICINALES

Antipirético, analgésico, antiinflamatorio y antioxidante

USOS MEDICINALES

Utilizada para bajar la fiebre, para tratar aftas y evita la oxidación de células por la acción de los radicales libres.

PREPARACION

En una taza de agua hervida remojar una cucharilla de semillas de ayrampo, dejar reposar durante 5 minutos y colar.

DOSIS

Tomar 1 vasos 3 veces al día por 5 días.

CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCION

No deben consumir en exceso las personas con insuficiencia hepática, embarazadas y lactantes.

AMOR SECO

Xanthium spinosum L.



PROPIEDADES MEDICINALES

Febrífuga, analgésico y antiinflamatorio.

USOS MEDICINALES

Planta ampliamente utilizada para tratar: fiebre, dolor de cabeza y es desinflamante.

PREPARACION

Hervir durante 10 minutos 3 ramas (10 centímetros) de la planta en 1 litro de agua y colar.

DOSIS

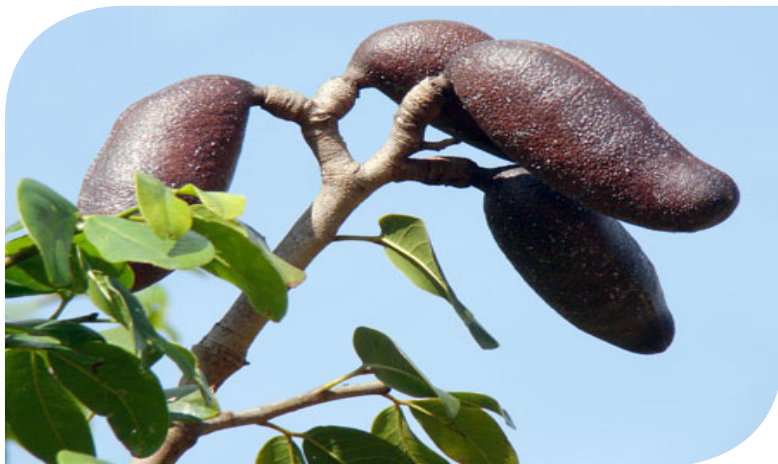
Tomar 1 vaso 3 veces al día por 5 días o por requerimiento necesario.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCION

No consumir durante el embarazo, lactancia. Contraindicado en niños/as menores de cinco años.

PAQUIO

Hymenaea courbaril



PROPIEDADES MEDICINALES

Expectorante y antiinflamatorio.

USOS MEDICINALES

Es broncodilatadora y ayuda en la eliminación de secreciones (expectorante) en casos de resfrío común, catarro, gripe. Alivia las molestias de la tos, los dolores en la región pectoral, baja la fiebre y desinflama la amígdala.

PREPARACIÓN

Machacaro triturar La corteza de paquiao colocar 1 cuchara sopera de paquiao en 1 litro de agua, hervir a fuego lento por 10 minutos y colar. Añadir miel de abeja de manera opcional y unas gotas del jugo de limón a gusto en cada vaso.

DOSIS

Tomar caliente 1 vaso 3 veces al día durante 5 días.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Se recomienda no exceder el consumo, en mujeres embarazadas y niños/as.

WIRA WIRA

Achyrocline satureioides Lam.



PROPIEDADES MEDICINALES

Es expectorante, antiviral, antiinflamatorio, antiséptica, antioxidante y antipirético.

USOS MEDICINALES

Se utiliza para prevenir y aliviar la tos, gripe, bronquitis, amigdalitis, ronquera y fiebre, ya que es desinflamante, inhibe el crecimiento de microorganismos, previene y retrasa el daño a nivel celular ocasionado por radicales libres.

PREPARACIÓN

Colocar 5 ramas de wira wira, (10 cm), en ½ litro de agua hervida caliente, dejar en reposo por 10 minutos y colar. Añadir miel de abeja de manera opcional.

DOSIS

Tomar ½ vaso 3 veces al día por 10 días.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCION

No consumir en el periodo de embarazo y lactancia. Contraindicado en niños/as menores de 5 años.

Puede producir irritación de las mucosas cuando se consume en exceso.

TOMILLO

Thymus vulgaris L.



PROPIEDADES MEDICINALES

Expectorante y antiinflamatorio.

USOS MEDICINALES

Mejora las afecciones del aparato respiratorio como resfriados, catarros y bronquitis. Favorece la expectoración y modera las molestias de la tos y asma.

Evita los dolores gástricos e intestinales.

PREPARACIÓN

En una taza de agua hervida (caliente) colocar una rama (aprox. 8 cm.), dejar reposar durante 10 min y colar. Añadir miel de abeja de manera opcional.

DOSIS

Tomar 1 taza, 3 veces al día por 7 días.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Está contraindicado en mujeres embarazadas, lactancia y niños/as menores de 5 años.

El consumo en cantidades excesivas puede provocar estreñimiento.

ROMERO

Rosmarinus officinalis L.



PROPIEDADES MEDICINALES

Expectorante, antiinflamatorio, antioxidante, inmunoestimulante y antiséptico.

USOS MEDICINALES

se emplea para el tratamiento de enfermedades del sistema respiratorio como los resfríos, la tos y bronquitis, ayuda en la expulsión de las secreciones, crea las defensas en nuestro organismo e inhibe los microorganismos patógenos.

PREPARACION

Hervir a fuego lento por 5 minutos 5 ramas de romero (aprox. 10cm), en 500 ml de agua y colar. Añadir miel de abeja de manera opcional.

DOSIS

Tomar 1 vaso 3 veces al día por 10 días.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

No deben consumir personas con presión elevada. Tener precaución durante el embarazo.

LLANTÉN

Plantago major L.



PROPIEDADES MEDICINALES

Balsámico, antiinflamatorio, antioxidante y antihistamínica.

USOS MEDICINALES

Es una planta que favorece en la expulsión de secreciones bronquiales, ideal para afecciones del aparato respiratorio (bronquitis aguda, tos, sinusitis, gripe, asma). También se le atribuyen propiedades antibacterianas, antiinflamatorias, antisépticas, astringentes y antialérgicas.

PREPARACIÓN

En 1 litro de agua hervida caliente, colocar 7 hojas de llantén, dejar reposar por 10 minutos y colar. Añadir miel de abeja de manera opcional.

DOSIS

Tomar 1 vaso 4 veces al día por 7 días.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Tener precaución durante el periodo de embarazo, lactancia y en niños/as menores de 5 años.

QUINA

Cinchona calisaya



PROPIEDADES MEDICINALES

Es antipirético y analgésico.

USOS MEDICINALES

Se utiliza para bajar la fiebre y como expectorante en los problemas respiratorios como afecciones gripales causados por virus.

PREPARACIÓN

Machacar o moler la corteza de quina y colocar 1 cucharada en 1 litro de agua, hervir a fuego lento por 10 minutos y esperar hasta que enfríe, posteriormente colar.

DOSIS

Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días, antes de cada comida.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Tener precaución durante el embarazo, la lactancia y en niños/as menores de 5 años.

COPAIBO

Copaifera reticulata



PROPIEDADES MEDICINALES

Es expectorante, antioxidante e inmunoestimulante.

USOS MEDICINALES

Ideal para coadyuvar en el tratamiento de enfermedades respiratorias como la rinitis, bronquitis y gripe; ayuda en la expectoración de secreciones bronquiales en el alivio de la tos; estimula las defensas del organismo.

PREPARACIÓN

Agregar 3 gotitas de la resina de copaibo en 1 taza de agua hervida a temperatura ambiente.

DOSIS

Tomar 1 taza al día por 7 días. Añadir miel de abeja de manera opcional.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Tener precaución durante el embarazo, la lactancia y en niños/as menores de 5 años.

EUCALIPTO

Eucalyptus globulus Labill



PROPIEDADES MEDICINALES

Es expectorante, antiinflamatorio, antiséptico y febrífugo.

USOS MEDICINALES

Para tratar la fiebre y aliviar los síntomas de las afecciones respiratorias, especialmente la tos y los catarros; inhibe el crecimiento de microorganismos patógenos y actúa como desinflamante.

PREPARACIÓN

Colocar 7 hojas de eucalipto en 1 litro de agua hervida caliente, dejar reposar por 10 minutos y colar.

DOSIS

Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Añadir miel de abeja de manera opcional.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Contraindicado durante el periodo de Embarazo, lactancia y en niños/as menores de 5 años y en pacientes con inflamación del tracto gastrointestinal. Puede producir irritación de las mucosas a grandes dosis.

CARE O PAYQO

Chenopodium ambrosioides



PROPIEDADES MEDICINALES

Expectorante y antiasmático.

USOS MEDICINALES

Alivia la tos, resfríos y el dolor de cabeza en afecciones respiratorias.

PREPARACIÓN

Colocar 2 cucharas de payqo en 1 litro de agua hervida caliente, dejar en reposo por 10 minutos y colar.

DOSIS

Tomar ½ vaso 2 veces al día por 7 días, después de cada comida.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Contraindicado durante el embarazo, lactancia, en niños/as y personas con insuficiencia renal.

MATICO

Piper aduncum



PROPIEDADES MEDICINALES

Expectorante, antibacteriana, antihemostática y antiinflamatorio.

USOS MEDICINALES

Usado para aliviar la tos y la fiebre en afecciones respiratorias como la gripe, bronquitis y neumonía. Posee propiedades antimicrobianas y cicatrizantes, regula la digestión. Asimismo, se usa para el tratamiento de hemorragias.

PREPARACIÓN

Colocar 5 hojas de matico en 1 litro de agua hervida caliente, dejar reposar por 10 minutos y colar.

DOSIS

Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Añadir miel de abeja de manera opcional.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Tener precaución durante el embarazo y la lactancia.

MUÑA

Minthostachys mollis



PROPIEDADES MEDICINALES

Expectorante, analgésico y antiséptico.

USOS MEDICINALES

Se utiliza como expectorante y descongestionante nasal. También se le atribuyen el alivio de malestares estomacales (flatulencias y afecciones diarreicas).

PREPARACIÓN

En 1 litro de agua hervida caliente colocar 3 cucharas de muña, dejar reposar por 10 minutos y colar.

DOSIS

Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Añadir miel de abeja de manera opcional.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Tener precaución durante el embarazo, la lactancia y en niños/as menores de 5 años.

JENGIBRE

Zingiberofficinale



PROPIEDADES MEDICINALES

Expectorante, antiinflamatorio, antiagregante plaquetario.

USOS MEDICINALES

Se utiliza principalmente como antitusivo y desinflamante en afecciones respiratorias; evita la formación de trombos o coágulos.

PREPARACIÓN

Cortar 7 rodajas de jengibre (tamaño del dedo pulgar) colocar en 1 litro de agua, hervir a fuego lento por 5 minutos y colar.

DOSIS

Tomar 1 vaso 3 veces al día por 7 días. Añadir miel de abeja de manera opcional.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Contraindicado durante el primer trimestre de embarazo y en personas con afecciones cardíacas.

Tener precaución durante el periodo de lactancia y en niños/as menores de 5 años.

PREPARADO

MANZANILLA *Matricaria chamomilla L.*

LIMÓN *Citrus limón*



PROPIEDADES MEDICINALES

Inmunoestimulante, vitamínico, antioxidante y antiinflamatorio.

USOS MEDICINALES

Refuerza el sistema inmunológico, ayudando a prevenir los resfríos y aliviando los malestares causados por la inflamación.

PREPARACIÓN

Colocar 2 cucharadas de flor de manzanilla en una taza de agua hervida caliente reposar por 5 minutos, colar y exprimir 1 limón. Añadir miel de abeja de manera opcional.

DOSIS

Tomar 1 vaso al día por 10 días.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Contraindicado en lactantes.



JARABE

AJO *Allium sativum*

LIMÓN *Citrus Limón*

CEBOLLA *Allium cepa*

JENGIBRE *Zingiber officinale*

MIEL DE ABEJA *Apis mellifera L.*

PROPIEDADES MEDICINALES

Expectorante, bactericida, antivírica, antiinflamatoria, antioxidante, inmunoestimulante y anticoagulante.

USOS MEDICINALES

Alivia la tos, el catarro y los malestares ocasionados por la inflamación en afecciones respiratorias como el asma y otras causadas por virus o bacterias. Ayuda a prevenir las infecciones y previene la formación de trombos.

INGREDIENTES:

- 10 dientes de ajo.
- 2 cebollas medianas.
- 10 limones.
- 7 rodajas jengibre.
- 1/2 vaso de miel de abeja.

PREPARACIÓN

Licuar la cebolla, el ajo picado y las rodajas de jengibre conjuntamente el jugo de limón, posteriormente colar, colocar en baño maría durante 7 minutos y agregar la miel de abeja.

DOSIS

- En personas adultas: 1 cuchara 3 veces al día por 10 días.
- En niños/as: 1 cucharilla 3 veces al día por 7 días.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Contraindicado durante el embarazo y periodo de lactancia.

LIMÓN *Citrus Limón*

JENGIBRE *Zingiberofficinale*

MIEL DE ABEJA *Apis mellifera L.*



PROPIEDADES MEDICINALES

Es Inmunoestimulante, antiinflamatorio, antioxidante.

USOS MEDICINALES

Aumenta el sistema inmunológico, previniendo los resfríos, alivia los malestares ocasionados por la inflamación, previene el proceso de oxidación de células fortaleciendo el sistema respiratorio.

INGREDIENTES

2 limones

7 rodajas de jengibre.

3 cucharas de miel de abeja.

PREPARACIÓN

Colocar jengibre en 500 ml de agua hervida caliente, dejar reposar por 15 minutos, añadir el jugo de limón y añadir la miel de abeja.

DOSIS

En personas adultas: Tomar ½ vaso 2 veces al día por 7 días.

CONTRAINDICACIONES/PRECAUCIONES

Contraindicado durante el embarazo, el periodo de lactancia. en niños/as y personas con la presión alta.

estamos
Construyendo
Salud
y **Deportes**

MINISTERIO DE SALUD Y DEPORTES
DIRECCIÓN GENERAL
DE MEDICINA TRADICIONAL
Calle Capitan Ravelo N° 2199
al lado de la Escuela de Salud
Telfs.: (591-2) 2443666 - 2124829