



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR
CARRERA DE TERAPIA RESPIRATORIA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN TERAPIA RESPIRATORIA

TEMA

EFICACIA DEL USO DE LA MEDICINA ANCESTRAL EN LAS
AFECCIONES RESPIRATORIAS EN ADULTOS MAYORES DE LA
PARROQUIA LOS ANGELES, CANTON VENTANAS-LOS RIOS DEL
PERIODO OCTUBRE 2019 - MARZO 2020

AUTOR

MARGARITA DOLORES ORELLANA VILLEGAS

TUTORA

LCDA. SANY SOFIA ROBLEDO GALEAS, MSC.

BABAHOYO - LOS RÍOS – ECUADOR

2019- 2020

DEDICATORIA

A mi Padre Celestial por darme la vida, oportunidad, salud y valentía necesarias para empezar y culminar con éxito mi carrera universitaria.

A mi amado esposo Javier por todo su amor, apoyo, comprensión y ser mi compañero incansable e incondicional en todo este proceso, por hacerme saber que los sueños en los tiempos de Dios siempre pueden cumplirse gracias
mi amor por todo, te amo.

A mis amados hijos por permitirme demostrarles que con fe y perseverancia todo se alcanza y que siempre se abren puertas donde menos lo esperas.

A mis amados padres José y Doralieta por sus sabios consejos, por sus brazos siempre abiertos, su amor y apoyo en cada etapa de este transitar que parecía imposible llegar.

Y por qué no a mí misma por haberme desafiado a lograr esta meta que tenía postergada y que estuvo siempre latente en mi corazón.

A todas y cada una de las personas que fueron ángeles en mi camino cuando parecía que no había más por hacer que de alguna manera me motivaron a continuar aún contra todo pronóstico favorable, la alegría y satisfacción que siento no tienen las palabras exactas para describir los sentimientos que tengo mientras elaboro esta dedicatoria a todos ustedes ... Gracias!

Margarita Orellana Villegas

AGRADECIMIENTO

Eternamente agradecida a mi Padre Celestial y a la vida por dejarme vivir esta maravillosa experiencia de ser estudiante universitaria, cada una de las experiencias adquiridas en estos cinco años marcan un antes y un después en mi vida personal y profesional.

Agradecida con la Universidad Técnica de Babahoyo por asignarme un cupo el cual me permitió formar parte de esta noble institución académica donde cada semestre en sus aulas con cada uno de los docentes pude enriquecer mis conocimientos, que son los que me acompañan al finalizar la vida universitaria.

Agradecida con el Dr. Carlos Hidalgo Coello que en todo momento como coordinador de titulación nos apoyó guiándonos sobre los horarios y los tiempos para el cumplimiento de los cronogramas en los tiempos asignados.

Agradezco de manera especial a mi tutora la Lcda. Sany Robledo Galeas, Msc., por ser una guía en el desarrollo del presente trabajo investigativo, siendo la persona que amablemente despejó las inquietudes presentadas.

A la comunidad de la parroquia Los Ángeles por ser personas que poseen calidad y calidez humana que hizo posible trabajar con ellos para lograr lo propuesto.

Gracias a todos que de una u otra manera hicieron posible la realización del presente trabajo investigativo.

TEMA

EFICACIA DEL USO DE LA MEDICINA ANCESTRAL EN LAS
AFECCIONES RESPIRATORIAS EN ADULTOS MAYORES DE LA
PARROQUIA LOS ÁNGELES, CANTÓN VENTANAS – LOS RÍOS DEL
PERIODO OCTUBRE 2019– MARZO 2020

RESUMEN

El desarrollo del presente proyecto de investigación tuvo como objetivo general determinar la eficacia de la medicina ancestral en las afecciones respiratorias a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles, la encuesta realizada a moradores de la comunidad arrojaron como resultados que la muestra estuvo conformada en su mayoría por personas de género masculino (65%), lo cual representa más de la mitad del total y la diferencia (35%) representada por el género femenino, la afección respiratoria de mayor prevalencia es gripe (43%) o resfriado común, además demuestran los resultados (74%) que se encuentran en la etapa leve; la mayoría de los encuestados (77%) considera que la medicina ancestral ha contribuido en el restablecimiento de su salud; los tratamientos utilizados varían en cada persona quienes consideran las infusiones (74%), ungüentos (94%) y vahos (89%) como procedimientos adecuados para la mejoría de las afecciones respiratorias. Para concluir la comunidad (97%) está de acuerdo en la utilización de un recetario de medicina tradicional para afecciones respiratorias y aplicación de fisioterapia respiratoria como medida preventiva para que el adulto mayor no agrave al contraer una infección respiratoria y poder mantener sus tradiciones del uso de medicina ancestral que los identifica como raíces culturales y de identidad étnica propia de su sector.

Palabras claves: ancestral, tradicional, plantas medicinales, respiratorias, afecciones.

ABSTRACT

The development of this research project had as a general objective to determine the efficacy of ancestral medicine in respiratory conditions in older adults of the Los Angeles parish, the survey of residents of the community showed as results that the sample was mostly formed by men (65%), which represents more than half of the total and the difference (35%) represented by the female gender, the most prevalent respiratory condition is influenza (43%) or common cold, also demonstrating the results (74%) that are in the mild stage; the majority of respondents (77%) consider that ancestral medicine has contributed to the restoration of their health; The treatments used vary in each person who consider infusions (74%), ointments (94%) and vapors (89%) as adequate procedures for the improvement of respiratory conditions. To conclude the community (97%) agrees on the use of a prescription of traditional medicine for respiratory conditions and application of respiratory physiotherapy as a preventive measure so that the elderly do not aggravate when contracting a respiratory infection and be able to maintain their traditions of use of ancestral medicine that identifies them as cultural roots and of their own ethnic identity.

Keywords: ancestral, traditional, medicinal plants, respiratory, conditions.

INDICE

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
TEMA	III
RESUMEN.....	IV
ABSTRACT.....	V
INTRODUCCION.....	XI
1.PROBLEMA.....	- 1 -
1.1 Marco Contextual.....	- 1 -
1.1.1 Contexto Internacional.....	- 1 -
1.1.2 Contexto Nacional.....	- 2 -
1.1.3 Contexto Regional.....	- 3 -
1.1.2 Contexto Local y/o Institucional.....	- 3 -
1.2 Situación problemática	- 4 -
1.3 Planteamiento del problema.....	- 6 -
1.3.1 Problema General.....	- 6 -
1.3.2 Problemas Derivados	- 6 -
1.4 Delimitación de la Investigación.....	- 7 -
1.5 Justificación.....	- 8 -
1.6 Objetivos	- 9 -
1.6.1 Objetivo General.....	- 9 -
1.6.2 Objetivos Específicos	- 9 -
CAPITULO II.....	- 10 -
2. MARCO TEORICO	- 10 -
2.1 Marco Teórico.....	- 10 -
2.1.1 Marco Conceptual	- 30 -
2.1.2 Antecedentes investigativos	- 32 -
2.2 Hipótesis	- 34 -
2.2.1 Hipótesis general.....	- 34 -
2.2.2 Hipótesis específicas	- 34 -
2.3 Variables	- 35 -
2.3.1 Variables Independientes.....	- 35 -
2.3.2 Variables Dependientes.....	- 35 -
2.3.3 Operacionalización de las variables	- 36 -

CAPITULO III	- 38 -
3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION	- 38 -
3.1 Método de investigación	- 38 -
3.2 Modalidad de investigación	- 38 -
3.3 Tipo de Investigación	- 38 -
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información	- 39 -
3.4.1 Técnicas	- 39 -
3.4.2 Instrumentos	- 39 -
3.5 Población y Muestra	- 39 -
3.5.1 Población	- 39 -
3.5.2 Muestra	- 39 -
3.6 Cronograma del Proyecto	- 41 -
3.7 Recursos	- 42 -
3.7.1 Recursos humanos	- 42 -
3.7.2 Recursos económicos	- 43 -
3.8 Tabulación y análisis	- 44 -
3.8.1 Base de datos	- 44 -
3.8.2 Procesamiento y análisis de los datos	- 44 -
CAPITULO IV	- 45 -
4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	- 45 -
4.1 Resultados obtenidos de la investigación	- 45 -
4.2 Análisis e interpretación de los datos	- 53 -
4.3 Conclusiones	- 55 -
4.4 Recomendaciones	- 56 -
CAPITULO V	- 57 -
5. PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN	- 57 -
5.1 Título de la Propuesta de la Aplicación	- 57 -
5.2 Antecedentes	- 57 -
5.3 Justificación	- 58 -
5.4 Objetivos	- 59 -
5.4.1 Objetivo general	- 59 -
5.4.2 Objetivos específicos	- 59 -
5.5 Aspectos básicos de la Propuesta de Aplicación	- 60 -
5.5.1 Estructura general de la propuesta	- 60 -

5.6 Resultados esperados de la Propuesta de Aplicación.....	- 73 -
5.6.1 Alcance de la alternativa	- 73 -
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	- 71 -

ANEXOS

INDICE DE CUADROS

Cuadro No. 1 Variable Independiente

Cuadro No. 2 Variable Dependiente

Cuadro No. 3 Cronograma

Cuadro No. 4 Recursos humanos

Cuadro No. 5 Presupuesto

Cuadro No. 6 Sexo del encuestado(a)

Cuadro No. 7 Edad del encuestado(a)

Cuadro No. 8 Tipo de afección respiratoria

Cuadro No. 9 Clasificación de afecciones respiratorias

Cuadro No. 10 Técnicas de Medicina ancestral

Cuadro No. 11 Tipo de gravedad de las afecciones respiratorias y la aplicación de medicina ancestral

Cuadro No. 12 Uso de recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico No. 1 Sexo del encuestado(a)

Gráfico No. 2 Edad del encuestado(a)

Gráfico No. 3 Tipo de afección respiratoria

Gráfico No. 4 Clasificación de afecciones respiratorias

Gráfico No. 5 Técnicas de medicina ancestral

Gráfico No. 6 Tipo de gravedad de las afecciones respiratorias y la aplicación de medicina ancestral

Gráfico No. 7 Uso de recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria

INTRODUCCION

El presente trabajo de investigación cuenta con un enfoque diferente a lo que se expone normalmente como terapia respiratoria en el contexto de lo antedicho, brinda una propuesta relacionada con la medicina ancestral o tradicional.

En las comunidades rurales se puede constatar que las personas adultas mayores acuden por lo general a sus conocimientos empíricos como la primera fuente para afrontar los malestares respiratorios los que pueden ser de un simple resfriado o tratarse de una patología como amigdalitis, pues al revisar los resultados que ellos han tenido lo hacen con el empleo directo de las plantas que por lo general tienen al alcance de sus manos y hogares.

Conocen los beneficios de manera empírica pues sus conocimientos los han ido pasando de generación en generación, no hay que descuidar que con el paso del tiempo ya quedan pocos comunitarios con los conocimientos. Sin embargo, en el presente siglo al conocer los efectos adversos que produce la medicina general en el medio se está implementando cada vez con más fuerza la medicina tradicional.

Los factores ambientales y la edad hacen vulnerable a los adultos mayores frente a las afecciones respiratorias, es por ello que el presente trabajo de investigación muestra las diferentes infusiones y alternativas menos agresivas pero igual de eficaces para tratarlas, sin afectar las condiciones propias de la edad de la comunidad a la que está dirigida esta investigación.

El tema propuesto tuvo como finalidad demostrar la eficacia del uso de la medicina ancestral en las afecciones respiratorias en los adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, cantón Ventanas, se aplicó la metodología cuali-cuantitativa que permitió determinar que la medicina ancestral si es eficaz para las afecciones respiratorias de las vías altas como la rinitis y la tos, contribuyendo

a mejorar la calidad de vida del adulto mayor para esto fue necesario darles a conocer los beneficios de las plantas medicinales, correcta manipulación y por ende su aplicación para su consumo.

El presente trabajo investigativo consta de cinco capítulos detallados de la siguiente manera:

Capítulo I.- Se encuentra conformado desde el marco conceptual de la problemática con las definiciones de medicina ancestral así como las distintas maneras que esta puede ser utilizada para aliviar y mejorar los signos y síntomas que presentan las afecciones respiratorias en los adultos mayores de la parroquia Los Ángeles lugar donde se realizará la investigación por consiguiente se determina la delimitación de la investigación, la justificación y sus objetivos.

Capítulo II.- En este capítulo se encuentra marco teórico, las variables y su operacionalización, antecedentes e hipótesis.

Capítulo III.- Se encuentra conformado por la metodología, análisis e interpretación de datos, con los cuales se elaborará las conclusiones y recomendaciones.

Capítulo IV.- Resultados que se obtuvieron en la elaboración del proyecto de investigación.

Capítulo V.- Se presenta una propuesta de acuerdo al tema investigado.

CAPITULO I

1.PROBLEMA

1.1 Marco Contextual

La medicina ancestral ha hecho aportes a las comunidades a todo nivel frente a las afecciones respiratorias que como tal afectan a la población del mundo y al Ecuador, por eso se describe según los contextos internacional, nacional, regional y local. En el contexto local se ubica en la parroquia Los Ángeles del cantón Ventanas.

1.1.1 Contexto Internacional

Para la OMS la medicina ancestral o tradicional abarca una amplia gama de terapias que varían entre los países y regiones donde se efectúen. Hay países donde se la conoce como medicina complementaria o alternativa. La medicina ancestral como su nombre lo indica data desde tiempos remotos de la humanidad en su uso y su práctica ha contribuido al mejoramiento significativo de la salud de las comunidades siendo los principales proveedores de atención primaria en las zonas rurales en todos los niveles sociales de la comunidad. (OMS, 2019)

La medicina ancestral ha conservado su popularidad a través del tiempo pues no ha sido eliminada por completo en su utilización, sin embargo a partir de la última década del año 1990 ha existido un resurgimiento de gran impacto en países desarrollados y en desarrollo. (OMS, 2019)

La medicina ancestral gana campo en el ámbito de la medicina, es un sistema sanitario que crece significativamente y de gran importancia económica. Por ejemplo en África hasta un 80% de la población la utiliza para ayudar a satisfacer sus necesidades de salud. En Asia y Latinoamérica las comunidades

de las zonas rurales continúan utilizándola como resultado de sus circunstancias y creencias culturales. En China la medicina ancestral arroja un porcentaje del 40% de atención comunitaria sanitaria. A aquellas personas que se dedican a la práctica de esta forma de medicina se los conoce también como herbolarios. La medicina ancestral tiene más popularidad en muchos países en desarrollo puesto que está sólidamente sujeta a su sistema de creencias y culturalidad. (Bolivia, s.f.)

Sin embargo, las autoridades en Salud, a nivel internacional como por ejemplo la (OMS) y autoridades de México, continúan promoviendo la regularización de estas prácticas y su uso racional. La cuestión de fondo es si estas cumplen o no con los cuatro principios de la bioética considerados fundamentales para la seguridad de quienes reciben este tipo de atención: justicia, no maleficencia, autonomía y beneficencia. (Gob.mx, 2017)

1.1.2 Contexto Nacional

La medicina ancestral en el Ecuador se remonta a muchos años en el tiempo la cual se ha mantenido y sobrevivió a la vida republicana así como también a la conquista de los españoles. Mantener la vigencia de la medicina tradicional ha servido para sostener las necesidades de salud de pueblos indios, mestizos, montubios, campesinos, etc. y demás grupos étnicos que han encontrado en esta alternativa una solución menos costosa y accesible. (Abedrabbo, 2019)

En muchas comunidades los conocimientos de los beneficios de las plantas, ha ido pasando de generación en generación a lo largo de la historia. Lo que la hace accesible en estos tiempos a que otras personas podamos tener conocimiento de ello al compartir las experiencias de las comunidades en cada caso en particular, evitando el uso de la medicina química en afecciones menos agresivas como las respiratorias. Encontrando en muchos casos la solución en plantas que se encuentran en el mismo entorno en el que habitan.

En la ciudad de Quito se creó un proyecto de medicina ancestral llamado “En la mira de nuestras abuelas” se desarrolla actualmente en Calderón, una zona urbano-marginal de Quito, es un proyecto piloto pluricultural donde intervienen madres de familia, herbolarios y médicos; con el fin de integrar la medicina ancestral y que pueda ser legalizada para su funcionamiento de la mano con la medicina general. (Abedrabbo, 2019)

Se tenía entendido que solo eran curanderos que practican ritos de índole espiritual, durante la realización de vinculación con la comunidad el investigador pudo constatar que los comunitarios conocen de cerca y de manera empírica el uso de las plantas y que lo vienen usando por generaciones, su uso ha tomado otros niveles de aceptación porque se puede escuchar en la actualidad como se promociona de una forma diferente el uso de la medicina alternativa para diferentes casos de salud y sobretodo los respiratorios.

1.1.3 Contexto Regional

En la ciudad de Babahoyo en las zonas rurales, el uso de la medicina tradicional está ampliamente divulgado y es utilizado por los habitantes de estos sectores ellos mencionan que no poseen efectos adversos y es la razón primordial por la que hacen uso de ella además de ser más económica por ser un sector vulnerable en su economía. (Gallegos-Zurita, 2016)

1.1.2 Contexto Local y/o Institucional

Las plantas medicinales han sido un recurso fundamental en la comunidad de la parroquia Los Ángeles, se considera que un 60% de los pobladores de dicha comunidad hacen uso de ella al no contar con un acceso a la medicina química inmediata y por la falta de recursos.

Para la comunidad es su atención primaria a la hora de considerar mejorar su estado de salud, recordemos que las personas que viven en el campo dependen directa o indirectamente de las plantas para cubrir sus necesidades de alimento, medicina porque lo tienen a su alcance, especialmente las hierbas y raíces.

1.2 Situación problemática

El sistema respiratorio es el encargado de la respiración, proceso que nos permite obtener oxígeno necesario para oxidar los alimentos y obtener de ellos la energía. Contribuye a eliminar los desechos en forma de anhídrido carbónico y agua. (Luna, 2003)

El hombre ha hecho uso de las plantas medicinales desde tiempos inmemorables no solo para satisfacer su hambre, sino también con el fin de sanar sus enfermedades, cicatrizar sus heridas y elevar su estado de ánimo. Cada vez el uso de las plantas como medicina ancestral fue tomando fuerza al reconocer que de ella se extraen los principios activos, aunque ha existido un descenso en el uso de la medicina natural por el empleo de la química por su alto índice de contraindicaciones y efectos adversos hacen que en los últimos años la población se encuentra cada vez más interesada en el empleo de la medicina natural para el tratamiento de afecciones respiratorias entre otras patologías. (Ferrándiz, 2004)

Para curar las infecciones respiratorias podemos recurrir a remedios herbales de uso tópico o consumo oral que nos ayuden a aliviar los síntomas de forma natural. Curar las infecciones respiratorias es muy importante ya que los síntomas son muy molestos y nos pueden afectar a nuestro día a día. Por lo tanto, al ser de esta naturaleza, muchas veces es imposible evitar contraer una infección. No obstante, si se pueden tratar y curar con alternativas naturales muy saludables y económicas. (Salud, 2019)

Por ello el proyecto de investigación tiene como finalidad analizar la eficacia del uso de la medicina ancestral en las afecciones respiratorias en adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, cantón Ventanas – Los Ríos, el tema de investigación es de mucho interés para el investigador puesto que la medicina ancestral mal aplicada puede tornarse incluso en nociva y puede llegar a inhibir el efecto de otras terapias de medicinales asistenciales para enfermedades o dolencias propias de su edad.

1.3 Planteamiento del problema

1.3.1 Problema General

¿Cuál es la eficacia del uso de la medicina ancestral en las afecciones respiratorias en adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos durante el período Octubre 2019 – Marzo 2020?

1.3.2 Problemas Derivados

- ✓ ¿Qué terapias son las más utilizadas en las afecciones respiratorias en adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos durante el período Octubre 2019 – Marzo 2020?
- ✓ ¿Cuál es la gravedad de las afecciones respiratorias que presentan los adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos durante el período Octubre 2019 – Marzo 2020?
- ✓ ¿Cuáles son las afecciones respiratorias que han mostrado mejoría con el uso de la medicina ancestral en los adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos durante el período Octubre 2019 – Marzo 2020?

1.4 Delimitación de la Investigación

En el presente proyecto de investigación con el tema: Eficacia del uso de la medicina ancestral en las afecciones respiratorias en adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, cantón Ventanas – Los Ríos del periodo Octubre 2019 – Marzo 2020, se delimita de la siguiente forma:

DELIMITE DONDE SE VA A REALIZAR EL PROYECTO DE INVESTIGACION EN ESTUDIO

Área:	Terapia respiratoria
Aspecto:	Eficacia del uso de la medicina ancestral en las afecciones respiratorias
Unidad de observación:	Adultos mayores de la parroquia Los Ángeles
Delimitación espacial:	Parroquia Los Ángeles – cantón Ventanas
Delimitación temporal:	Octubre 2019 – Marzo 2020

1.5 Justificación

Los adultos mayores son más proclives a sufrir afecciones respiratorias como consecuencia de efectos secundarios por enfermedades que ya presentan o por el deterioro propio de sus sistemas por la edad que van perdiendo la capacidad de funcionar correctamente, en el sector donde se realizó la investigación ellos tienen a su alcance plantas medicinales que los ayudan a mantener su salud en mejores condiciones dentro de las limitaciones que ya poseen.

La investigación de afecciones respiratorias fue muy importante, ya que son muy comunes y fáciles de contraer. Además tienen un alto grado de malestar que impide el correcto desempeño de las actividades diarias lo que dificulta la calidad de vida de las personas adultas mayores los aqueja otras enfermedades y patologías propias de su edad.

Al tener la medicina ancestral como ayudante primordial mejora su entorno familiar y de las actividades que tengan que realizar de manera cotidiana. La realización de la investigación fue factible porque la comunidad tiene a su alcance las plantas medicinales y eso facilitó la labor del investigador para el desarrollo del presente proyecto de investigación.

Los beneficiarios directos del presente proyecto de investigación fueron los adultos mayores pertenecientes a la parroquia Los Ángeles del cantón Ventanas, porque hay plantas que ellos mismos cultivan y que han sido utilizadas para aliviar sus dolencias. Agregando además que fueron personas accesibles, colaboradoras y conscientes de poder mejorar su salud haciendo uso de plantas que tienen a su alcance en sus hogares.

1.6 Objetivos

1.6.1 Objetivo General

Determinar la eficacia del uso de la medicina ancestral en las afecciones respiratorias en adultos mayores de la parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos, periodo Octubre 2019 – Marzo 2020.

1.6.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar las terapias más utilizadas en las afecciones respiratorias en adultos mayores de la parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos, periodo Octubre 2019 – Marzo 2020.
- ✓ Conocer la gravedad de las afecciones respiratorias que presentan los adultos mayores de la parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos, periodo Octubre 2019 – Marzo 2020.
- ✓ Determinar las afecciones respiratorias que mostraron mejoría con el uso de medicina ancestral en los adultos mayores de la parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos, periodo Octubre 2019 – Marzo 2020.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1 Marco Teórico

Aparato respiratorio

Se define al sistema respiratorio como el conjunto de órganos y conductos del cuerpo de los seres vivos que permiten realizar intercambio gaseoso con el medio ambiente que los rodea para sobrevivir. Partiendo de este concepto cada sistema puede variar según sea su relación con el lugar donde se encuentre. (conceptos.de, 2020)

Su nombre nace del hecho que hace posible que respiremos: la entrada del aire al cuerpo para obtener el oxígeno, que a su vez será expulsado al exterior en forma de dióxido de carbono o CO₂, el exceso de dióxido de carbono en el organismo puede resultar nociva para la salud.

El aparato o sistema respiratorio está ligado al circulatorio que es el sistema encargado de llevar el oxígeno a todas las partes del cuerpo, modificando a su paso el pH de nuestro cuerpo.

En la respiración intervienen dos etapas fundamentales que son: la entrada se la conoce como inhalación, mientras que la expulsión se conoce o denomina como exhalación.

Partes del Aparato Respiratorio (Zona Hospitalaria , 2019)

Nariz.- conducto mediante el cual ingresa el aire y es filtrado mediante las fibrinas, las mismas que se encargan de limpiar, purificar y humedecer el aire que ingresa.

Faringe.- es un órgano que pertenece tanto al aparato digestivo como respiratorio.

Laringe.- es el órgano responsable de nuestra voz pues se encuentran las cuerdas vocales, se encuentra también la epiglotis que sirve de tapón para evitar que los alimentos pasen a la vía respiratoria.

Tráquea.- está situada por delante del esófago de unos 12 cm aproximadamente revestidos de cilios que ayudan a expulsar a la faringe el polvo que haya podido pasar, cuenta con anillos cartilagosos que hace que permanezca siempre abierta hacia la parte final están dos ramificaciones que son los bronquios compuestos de la misma característica que la tráquea.

Bronquios, bronquiolos y alveolos.- los bronquios penetran a los pulmones donde se dividen en ramificaciones más finas conocidas como bronquiolos, al final de los bronquiolos encontramos saquitos pequeños de vasos sanguíneos los alveolos que son los encargados del intercambio gaseoso llamado hematosis que es el intercambio de gases para fijación del oxígeno en la sangre y la eliminación del dióxido de carbono.

Pulmones.- órganos esponjosos de color rojizo se encuentran en el tórax, ceca del corazón y protegidos por las costillas. El pulmón derecho contiene 3 fragmentos mientras el izquierdo solo dos por el espacio del hemitórax izquierdo con el corazón.

Como ultima porción encontramos el diafragma, caracterizado por ser un musculo grande y delgado esta debajo de los pulmones y su acción principal es contraerse y desplazarse hacia abajo durante la inspiración y relajarse durante la espiración por eso a este proceso se lo conoce como pasivo.

Funciones del aparato respiratorio

- Fonación
- Regulación del pH
- Intercambio de gases

Enfermedades respiratorias más comunes

Las afecciones respiratorias pueden surgir por una serie de causas, incluyendo la inhalación de agentes tóxicos, accidentes, y estilos de vida nocivos, como fumar. Las infecciones, factores genéticos, y todo lo que afecta el desarrollo pulmonar, ya sea directa o indirectamente, pueden causar síntomas respiratorios.

Las afecciones respiratorias pueden afectar las vías respiratorias altas (nariz, garganta, tráquea y bronquios) o las vías bajas es decir, a los pulmones. Debemos considerar que las altas son las más frecuentes y encierran, entre otras la rinofaringitis aguda (resfriado común), faringoamigdalitis y la rinosinusitis. Las infecciones de los pulmones como son las neumonías, son mucho más graves pero menos comunes. (Indukerm, 2019)

Por la causa que las antecede pueden ser víricas y bacterianas. Desde este punto de vista enlistaremos las más frecuentes:

- **Resfriado común.**- los primeros signos y síntomas que aparecen son congestión nasal, mocos, tos, estornudos, malestar general y dolor de cabeza, en ocasiones acompañado de fiebre y otras en ausencia esto puede deberse a un rinovirus o resfriado común. Inicialmente el moco puede presentarse acuoso y luego amarillo y más espeso por la acumulación de células muertas y otros desechos, pero esto no indica que se necesite un antibiótico. (Indukerm, 2019)
- **Faringitis.**- el dolor de garganta se presenta como síntoma principal, y puede ser de origen vírica o bacteriana. Si además presenta los síntomas de resfriado es muy probable que sea de tipo viral. Por el

contrario si no presenta mocos, tos y la fiebre esta por 38°C, estaríamos frente a una de tipo bacteriano. (Indukerm, 2019)

- **Rinosinusitis.**- Es una infección de la mucosa que recubre la nariz y los senos paranasales y además origina mucha congestión, dolor en la cara, malestar general y fiebre. (Indukerm, 2019)

Signos y síntomas del resfriado común

El aparato respiratorio es susceptible a las enfermedades respiratorias, entre los principales signos y síntomas que lo acompañan encontramos:

- Estornudos
- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Tos
- Lagrimeo
- Dolor de cabeza leve
- Dolores corporales leves

Estos síntomas pueden llegar a durar hasta dos semanas y no requieren antibióticos. (CDC, 2015)

Medicina Alternativa

De acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la medicina tradicional “es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, y que se utilizan para mantener la salud, tanto física como mental.” Cabe mencionar que la medicina tradicional también se conoce como: complementaria, alternativa, popular, blanda, marginal, no oficial y no convencional. (Gob.mx, 2017)

Ecuador es un país privilegiado debido a la gran diversidad de plantas que posee en todo el territorio. Los antepasados hicieron uso de las propiedades de

las plantas, conocimientos olvidados por la mayoría de la sociedad, que poseen gran importancia a la hora de curar enfermedades. Un resfriado común puede ser tratado de manera económica y menos invasiva gracias a la medicina ancestral.

Beatriz Brito investigadora del Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP), afirma que en el Ecuador posee una gran tradición cultural de especies vegetales con fines terapéuticos; y considera necesario promover sus virtudes e incentivar su uso racional. (Educación Superior , 2016)

“En Ecuador la medicina alternativa así como las terapias alternativas ya se han normatizado debido a que cada vez las personas las utilizan con mayor frecuencia, no solo para complementar a la Medicina Tradicional sino también gracias a sus beneficios en la salud” ha dicho Mena Presidenta de la Asociación de Naturópatas del Ecuador (APNE) (Mena, 2016)

Adultos mayores y las vías respiratorias

Teniendo en cuenta que la calidad de vida se va deteriorando conforme pasan los años, no es de extrañarse que los adultos mayores se debilitan todos sus sistemas y esto conlleva a enfermedades e infecciones de todo tipo.

Uno de los grandes males de los adultos mayores son los problemas respiratorios, que pueden empezar con un resfriado común y terminar con una enfermedad que requiera cuidados paliativos y hospitalización por las complicaciones que presentan. La edad es un factor de riesgo su pronóstico no será nada favorable si se encuentra al momento de contraer la infección con un sistema inmune bajo, las situaciones climatológicas complican también los problemas de salud. (InfoResidencias de 3ra edad, 2019) Los cambios debido al paso del tiempo en el aparato respiratorio podemos enumerar principalmente la pérdida de elasticidad en los bronquios, así como disminución de la movilidad del tórax por las alteraciones esqueléticas y musculares, esto hace que el volumen de aire movilizado por respiración sea menor. (MAPFRE, 2018)

Existe aumento en el tejido fibroso entre los alveolos, lo que dificulta el paso del oxígeno a la sangre y del aire espirado. Cambios en el sistema de defensa pues los cilios del árbol bronquial disminuyen y aumento en la presencia de mocos lo que dificulta la respiración. *“Estos cambios presentan los adultos mayores aun sin ser patológicas. Hay que tener presente además que estos cambios llegan al adulto mayor independientemente de los hábitos de vida que lleven, pero es evidente que la exposición al tabaco, la polución y otros tóxicos presentes en el aire, así como las enfermedades que puedan padecerse, empeoran y aceleran dichos cambios”* dijo la Dra. Montse Queralt (MAPFRE, 2018)

Ventajas y desventajas de la medicina ancestral

En la medicina ancestral existen tanto ventajas y desventajas que debemos conocer, entre ellas tenemos las siguientes:

Ventajas:

- Es menos agresiva para el organismo.
- Al ser natural es más fácil de asimilar y eliminar.
- Tiene en cuenta al enfermo como un todo, reconociendo la relación entre todos los órganos del cuerpo y no de una parte independiente.
- Se utiliza como método preventivo.
- Su costo es mucho más económico.
- En muchos casos es fácil de realizar.
- La mayoría de las veces nos permite preparar las soluciones en nuestra propia casa y con elementos que se pueden encontrar fácilmente en nuestra despensa o en el supermercado.
- Ayuda a mejorar nuestros hábitos de vida.
- Controlada por un especialista, permite gozar de menos efectos secundarios en comparación con otros métodos curativos.

Desventajas:

- No las someten a los mismos controles de calidad.
- Existe una alta exposición a fuentes no sanitarias o contaminadas.
- Son más lentos. La mayoría de los tratamientos se concentran en el origen del problema, no en el síntoma, por lo que el síntoma puede tardar más en desaparecer.
- Las dosis están poco controladas.
- Son holísticos, no específicos. Son menos eficaces para aliviar un problema agudo.
- Muchos tratamientos naturales no están cubiertos por el seguro, por lo que su costo debe ser asumido de manera adicional.
- Suelen tener problemas para tratar emergencias. En casos de crisis, su espectro es muy limitado.

Plantas medicinales utilizadas en las afecciones respiratorias

Para realizar un tratamiento con plantas medicinales la finalidad del mismo es estimular los procesos regenerativos del cuerpo llamado homeostasis que consiste en lograr el equilibrio fisiológico mediante el empleo de remedios producidos por la planta entera, engloban principios activos como enzimas, elementos naturales y otros metabolitos primarios que son fácilmente asimilados por el organismo y que prácticamente carecen de efectos secundarios.

En nuestro país, la medicina tradicional data de muchos siglos y los conocimientos han pasado de generación en generación, la vigencia de estos procedimientos se dan por satisfacer las necesidades y cosmovisiones de los pueblos del Ecuador.

Se conoce como plantas medicinales a todas aquellas que sea usada completa o en partes producen un efecto terapéutico para determinada dolencia o afección, así como servir como principio activo en la producción de

medicamentos. Es difícil tener un registro exacto de cuando se empezó a utilizar las plantas para tratar las enfermedades, es una práctica tan antigua como la vida misma.

Plantas, hierbas y flores para combatir afecciones respiratorias

A continuación una lista de las plantas hierbas y flores más usadas para combatir afecciones respiratorias.

Plantas con acción antibiótica, antivírica, antiséptica y bactericida:

Eucalipto, propóleos, orégano, romero, canela.

Acción expectorante: facilitan la expulsión de flemas y moco) y balsámica.

Plantas con propiedades antitoxinas (calman o alivian la tos): manzanilla, orégano, cebolla colorada, romero, eucalipto.

Plantas para bajar la fiebre (febrífuga): jengibre.

Limón, el limón es el doctor sabio (de bata verde) de la medicina herbolaria. Tiene una potencia curativa enorme para tratar todo tipo de afecciones, entre las cuales encontramos todas las enfermedades respiratorias. Es utilizado con extraordinarios resultados para vigorizar el sistema inmunológico, lo cual hace más fácil la recuperación de enfermedades infecciosas causada por microorganismos, virus y bacterias. Además, posee propiedades germicidas, antimicrobianas, y depurativas.

Limón y miel, “la teoría detrás de los jarabes para la tos es que recubren la parte posterior de la garganta, donde están los receptores, lo que calma la irritación.” Asegura el Dr. Chris van Tulleken (BBC Mundo, 2018) además menciona ser un escéptico de los remedios caseros, sin embargo dice que es la arrogancia médica la que pone siempre en tela de duda la eficacia sin tener base científica.

Puedes usarlo de innumerables formas, desde tomar jugos de limón en ayunas, como aderezo en ensaladas y hasta en infusiones a partir de la cáscara u flor, o utilizar su aceite esencial en vaporizadores o baños termales.

Cebolla colorada, El jarabe de cebolla colorada es una muy buena opción casera para aliviar la tos. Esta preparación con cebolla es un remedio antibiótico que podemos utilizar para el tratamiento de las afecciones respiratorias comunes.

Su ingesta disminuye los síntomas que nos hacen sentir enfermos y, al mismo tiempo, combate de forma directa los agentes que provocan la afección. Además, gracias a que alimenta las bacterias saludables del intestino, su consumo mejora la respuesta inmunitaria y crea una barrera protectora frente a ataques futuros.

Ingredientes

3 cebollas

2 dientes de ajo

El jugo de un limón

1 cucharada de miel (25 g) (opcional)

Preparación

Pela las cebollas y córtalas en varios trozos.

Llévalos a la licuadora y mézclalos con el zumo de un limón y dos dientes de ajo.

Tras obtener una pasta espesa, pásala a través de un paño y almacena el jugo. Si notas que está demasiado espeso, agrégale un par de cucharadas de agua y vuelve a licuar. Tras obtener el remedio, almacénalo en un frasco de vidrio durante 24 horas, puedes endulzarlo con una cucharada de miel al momento de servir.

Modo de consumo

Ante las primeras señales de molestias respiratorias, ingiere una cucharada de remedio cada cuatro horas. Tras notar una mejoría, ingiere dos cucharadas al día. Como método preventivo consume una cucharada en ayunas.

La miel es uno de los componentes que le da acción antiséptica, expectorante, antioxidante y calmante, además de fortalecer el sistema inmune. (TÚASAÚDE- Remedios caseros, 2007-2020)

Eucalipto, es una planta medicinal muy usada para resfriados y problemas respiratorios, aunque también se utiliza como antiséptico de amplio espectro. Existen más de 700 especies de este árbol, que está distribuido por todas las partes del mundo. Debido a su gran capacidad para absorber el agua, el eucalipto llegó a Europa a finales del siglo XIX con la finalidad de sanear las regiones pantanosas, ya que, al reducir sus niveles de humedad, se consigue disminuir la presencia de insectos tales como los mosquitos. Por esta misma razón, está presente en las zonas más húmedas de Asia y América con la intención de rebajar el riesgo de enfermedades tales como el paludismo o malaria, enfermedad infecciosa que se transmite a través de la picadura del mosquito.

Partes utilizadas: hojas y aceite esencial.

Componentes principales: aceites volátiles, taninos, aldehídos y resina amarga.

Acciones: antiséptica, descongestiva, antibiótica, antiespasmódica, estimulante, febrífuga, hipoglucémica y antihelmíntica.

Descripción del eucalipto, sus características

Es un árbol de gran porte que puede llegar a medir hasta 70 metros de altura. Su tallo es recto y la corteza que lo cubre se desgaja y se separa del tronco. El color de la corteza es de un característico gris azulado. Las raíces del eucalipto pueden ser muy poderosas y agresivas.

Las hojas adultas del eucalipto son alternas, lanceoladas y llegan a medir hasta 30 centímetros de longitud. Son hojas pecioladas, con un marcado nervio central. En cuanto a su color, es verde oscuro brillante y de una fuerte textura endurecida. Por su parte, las hojas jóvenes carecen de pecíolo, abrazan directamente el tallo y son opuestas. Su color es de un verde claro, grisáceo.

Esta característica de presentar hojas marcadamente diferenciadas entre jóvenes y adultas, se la conoce como heterofilia.

Las flores del eucalipto pueden presentarse solitarias o de a 3, reunidas en umbelas. Poseen numerosos estambres, muy destacados y carecen de pétalos. Los frutos son cápsulas de aspecto leñoso. Miden entre 2,5 y 3 centímetros de longitud y en su interior presentan 4 celdas que albergan una gran cantidad de semillas.

El uso del eucalipto como planta medicinal se remonta al siglo XVIII. A medida que su cultivo se fue extendiendo por todo el mundo se fueron descubriendo sus excelentes propiedades en el tratamiento de enfermedades vinculadas con las vías respiratorias. (Web Consultas , 2020)

Se le asignan, a esta planta, propiedades antisépticas, expectorantes y antiinflamatorias. El uso de aceites esenciales obtenidos a partir del eucalipto inhibe el crecimiento y combaten bacterias, también cumplen funciones anti fungicidas, combatiendo la formación de hongos.

Como expectorante, el eucaliptus, a partir de un componente llamado eucaliptol, ayuda a la eliminación de excesos de mucus en las vías respiratorias. Los vahos, a partir de unas cucharadas de aceite esencial disueltas en agua caliente, colaboran en disminuir la necesidad de toser. (Web Consultas , 2020)

A partir de esta planta se han desarrollado numerosos productos en la industria farmacológica destinados a combatir procesos de rinitis, sinusitis, catarro, faringitis y la mayoría de las enfermedades que afectan cualquiera de los procesos e los que se encuentran involucradas las vías respiratorias.

Propiedades expectorantes proceden de las hojas del eucalipto. Son muy olorosas y ricas en un aceite esencial cuyo principal componente es el eucaliptol. Dicho componente es un potente mucolítico que fluidifica las secreciones

pulmonares y favorece la expulsión de las mismas. A su vez, es antitusiva y un inhibidor de la irritación bronquial, por lo que se recomienda su aplicación en enfermedades tales como la bronquitis aguda y crónica. (Web Consultas , 2020)

Remedios caseros con eucalipto

1. Vahos para la congestión y tos seca (Salud, 2019)

Beneficios expectorantes y antiinflamatorios. Los vahos son los vapores de una infusión que inhalamos de cerca para abrir las vías respiratorias altas y eliminar la mucosidad.

Ingredientes

2 cucharadas de hojas de eucalipto

3 cucharadas de manzanilla, romero, tomillo, orégano

5 vasos de agua

Preparación

Hervir y añadir todas las hojas de las plantas, excepto la manzanilla y orégano que las agregaremos cuando apaguemos el fuego.

Luego nos situamos encima del recipiente, a una distancia de 20 a 30 cm, con precaución de no quemarnos.

Podemos cubrirnos con una toalla y aspirar el vapor durante 5 minutos.

Repetir las veces que sean necesarias, preferible antes de dormir.

2. Loción para la mucosidad y la sinusitis (Salud, 2019)

Bálsamo para aplicarnos en el pecho y la espalda, 100% natural. Libre de químicos.

Ingredientes

3 cucharadas de aceite de coco o almendra

10 gotas de aceite esencial de eucalipto

5 gotas de aceite de tomillo

Preparación

Mezclar todos los ingredientes y conservar en un envase cerrado.

Frotar para proporcionar calor y sentir alivio con un ligero masaje.

Rábano, es una planta comestible de raíz carnosa, blanca o roja que es cultivada y consumida en casi todo el mundo, usualmente crudos en ensaladas, aunque también se cuecen y se usan para platos calientes.

Se trata de una de las plantas de un género de hierbas anuales o bianuales de la familia de las Crucíferas. La planta del rábano presenta un tallo ramoso con numerosos pelos; la base del tallo se une con la raíz formando un tubérculo globoso. En la variedad Sativus, la más comúnmente cultivada, las flores son blancas o amarillas y se encuentran dispuestas en racimos terminales. Sus hojas se presentan divididas en lóbulos con bordes dentados y suelen ser grandes y ásperas.

Características del rábano.

Originaria de Eurasia y o del Mediterráneo oriental, introducido y cultivado en casi todo el mundo. A veces escapado de cultivo en cunetas, ribazos y baldíos. Crece desde el nivel del mar hasta 1800 m de altitud, y florece todo el año.

Posee 8-15 mm, cilíndrico, longitudinalmente estriado, con 2-10 semillas y terminado en un pico cónico de 10-15 mm. Dichas semillas, de 3-4 mm, de contorno elipsoidal truncado, reticulada-estriadas y de color verde cuando son inmaduras y que se tornan pardas en la madurez, están inmersas en un tupido tejido esponjoso blanco que se desarrolla durante esta maduración.

Propiedades del rábano

- Previene o mejora el estreñimiento.
- Diurético y depurativo.
- Beneficioso cuando se sufren cálculos renales.
- Antioxidante y antiinflamatorio.

- Recomendable para las personas que están recibiendo quimioterapia.
- Ayuda a prevenir el cáncer o colabora en su curación.
- Aumenta la flora intestinal.
- Es digestivo.

Enfermedades Respiratorias, Bronquitis Y Asma.

Un rábano alivia las vías respiratorias (nariz, garganta y pulmones) de estancamiento y bloquea cualquier resfriado, infecciones y alergias. Se desinfecta y protege las vías respiratorias de las infecciones.

Asma, bronquitis, tos, catarros, enfermedades de las vías respiratorias: Tomar el caldo de su cocimiento (100 gramos por cada litro de agua) endulzado con miel de abejas, varias veces al día. (Ponce, 2015)

Uso terapéutico y dosis del rábano:

- **Uso alimentario:** Crudo, en las ensaladas.
- **Jugo:** una o dos cucharadas soperas, media hora antes de las comidas.
- **Extracto fluido (1:1):** 2 a 6 g/día, tomado antes de las comidas.
- **Tintura (1:10):** 50 gotas, media hora antes de las comidas.
- **Jarabe (5% de extracto fluido):** tres a seis cucharadas soperas al día.
- **Extracto seco (5:1):** 0,2 a 1 g/día.

Indicaciones del rábano:

Hepatitis, migrañas de origen hepático. Gripe, resfriados, bronquitis, enfisema, asma, faringitis, tos irritativa, sinusitis. Cistitis, urolitiasis, reumatismo, gota, escorbuto.

En uso tópico: mialgias, inflamaciones osteoarticulares, eczemas.

Efectos secundarios y contraindicaciones del rábano.

A pesar de ser digestivo, a algunas personas les puede provocar molestias estomacales, en cuyo caso es conveniente que dejen de consumirlo. Asimismo, no deben tomarlo crudo quienes sufren hipotiroidismo. (Ponce, 2015)

Naranja, es considerada una de las frutas más deliciosas y con un aroma refrescante, posee una diversidad de propiedades nutritivas y medicinales, siendo rica en vitaminas, fibra y minerales. Proporcionándole una gama de beneficios saludables al organismo, lo cual, previene enfermedades como el cáncer, enfermedades cerebro vasculares y del corazón. Además es utilizada en el mundo culinario como acompañante o en la preparación de deliciosas salsas.

Pertenece un árbol del género Citrus, que forma parte de la familia de las Rutáceas, es un árbol de follaje siempre verde, de copa grande, redonda o piramidal, cuyo fruto de color naranja es especialmente apreciado en nuestra alimentación y como planta medicinal. Es un gran depurativo del organismo por su contenido vitamínico, azúcar, ácido cítrico, celulosa, hierro, fósforo, sodio, magnesio y cal.

Propiedades de la naranja

La naranja, también cuenta con propiedades medicinales. Posee alto contenido de vitamina C, donde beneficia el sistema inmunológico y previene enfermedades. También es un buen alimento para aquellos que quieren liberar toxinas. Uno de los beneficios de eliminar toxinas es que eliminamos todo tipo de impurezas en la sangre. A su vez, mejora el estado de nuestra piel y previene enfermedades crónicas, como derrame cerebral, enfermedades neurológicas y del corazón.

No podríamos olvidarnos de las hojas del fruto del naranjo, que posee propiedades sedantes. Es muy útil para aquellas personas que tienden a ser nerviosas. Además, según diversos estudios, también es bueno para trastornos de sueño.

Previene y combate las enfermedades respiratorias

Gripe

La piel de naranja contiene hasta 10 veces más vitamina C que el jugo y, por lo tanto, es una de las mejores aliadas para fortalecer el sistema inmunitario. (Cuerpo Mente , 2018)

Este nutriente antioxidante impide la proliferación de virus y bacterias, y refuerza los mecanismos de defensa para prevenir enfermedades respiratorias como:

- Bronquitis
- Resfriado
- Gripe
- Alergias
- Asma
- Cáncer de pulmón

Asma

El asma y otras enfermedades que afectan al aparato respiratorio pueden mejorar de manera considerable si realizamos una cura depurativa que se base en el consumo de naranjas y zumos naturales y recién exprimidos de esta fruta durante, al menos, 10 días. El consumo de esta fruta nos ayudará a movilizar y expulsar la mucosidad. (Cuerpo Mente , 2018)

Remedio natural para la tos

Bebida para la tos de la cáscara de la naranja

En las cáscaras de naranja podemos encontrar una cantidad significativa de vitamina C, nutriente que nos ayuda a fortalecer el sistema inmunitario para facilitar el alivio de las enfermedades respiratorias.

Esta, en unión con sus antioxidantes y minerales, ayuda a controlar la congestión para reducir la tos y el exceso de moco.

Ingredientes

La cáscara de una naranja
2 cucharadas de miel de abejas (50 g)
1 taza de agua (250 ml)

Preparación

Corta una cáscara de naranja en varios cubos y ponla a hervir en una taza de agua.

Cuando la bebida llegue a ebullición, retírala y déjala reposar 10 minutos. Luego, pásala a través de un colador y endúlzala con la miel.

Ingiera 2 o 3 tazas de té de cáscara de naranja al día, hasta aliviar la tos.

Jengibre, es una planta medicinal, anti inflamatorio natural, ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis, diabetes y problemas digestivos además sirve para adelgazar. (Cuerpo Mente , 2018)

El jengibre, que se utiliza en la medicina tradicional asiática desde hace 2.000 años, es una de las plantas medicinales con mayores beneficios para la salud, y un condimento muy utilizado en la gastronomía.

Una buena fuente de vitamina C, magnesio, potasio, cobre y manganeso, el jengibre está catalogado como una medicina herbal con efectos carminativos: una sustancia que promueve la liberación del gas intestinal. También es un espasmolítico intestinal, el cual relaja y alivia al tracto intestinal. Eso significa que puede calmar un malestar estomacal, aliviar el vómito y calmar la incomodidad de gases y diarrea, pero también es efectivo para prevenir las náuseas en primer lugar.

Formas de consumir jengibre

Investigaciones médicas que se realizan con el jengibre indican que se puede utilizar el extracto dosis de 250mg o la raíz cruda o cocida unos 2g por su sabor picante, para dolencias en la garganta, resfriados. (Cuerpo Mente , 2018)

Esta raíz es buenísima para combatir la infección e inflamación en la garganta, masticar directamente con un poco de miel y limón.

En caso de que tus actividades requieran de un constante esfuerzo de la garganta, es buena idea que consumas un poco de esta raíz antes de forzar tu voz.

Para los resfriados es conveniente realizar infusión de esta raíz y beberlo caliente. (Cuerpo Mente , 2018)

Canela, posee beneficios esenciales para la salud. Aporta magnesio, hierro, calcio, fibra y vitaminas C y B1. (Benito, 2019). Sin embargo, se debe tener precaución porque consumirla en exceso puede llegar a ser tóxica.

Ayuda a curar resfriados y las afecciones respiratorias (Benito, 2019)

Tiene propiedades expectorantes, lo cual ayuda a despejar las vías aéreas, para aliviar los síntomas respiratorios, es antibacteriana y antiinflamatoria.

Modo de consumo

Preparar una infusión en una taza de agua hirviendo con 3 gramos de corteza de canela endúlzalo con miel, deja reposar por 10 minutos. Puedes beber esta infusión caliente tres veces al día.

Hierba luisa, posee acción expectorante, antibacteriana y hepatoprotectora. Para la tos, garganta irritada.- Hacer gárgaras con la infusión es un remedio natural muy efectivo para mejorar estas condiciones. Esto es debido a la acción

antiinflamatoria, relajante, antitusiva y antibacteriana que posee. (Ecoagricultor, 2012-2020)

Manzanilla, hierba aromática utilizada para fines medicinales. Planta herbácea de unos 40cm de altura aproximadamente, la parte que se utiliza es principalmente sus flores. (Herbes, 2017)

Propiedades de la manzanilla

- Antialérgica, casos de alergias
- Antiespasmódica, espasmos musculares y digestivos
- Antihistamínica, tratar irritaciones de la piel
- Diurética, elimina líquidos y toxinas del cuerpo
- Febrífuga, ayuda a aliviar la fiebre
- Antiinflamatoria y relajante, situaciones de estrés, ansiedad

Para calmar el dolor de garganta (TÚASAUDE- Remedios caseros, 2007-2020)

Ingredientes

1 cda. de flores de manzanilla

1 taza de agua hirviendo

Modo de preparación

Agregar las flores al agua hirviendo y dejar reposar y enfriar. Este té debe ser usado para hacer gárgaras. Además sirve para aliviar gingivitis y dolor de estómago.

Se pueden realizar vahos para aliviar los síntomas del resfriado y la gripe.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE AFECCIONES RESPIRATORIAS

Enfermedades frecuentes y transmisibles como la gripe, pueden resultar muy peligrosas para quien las contrae. La mejor manera de evitar es la defensa tomando medidas simples para ayudar en la prevención.

LAVARSE LAS MANOS, constituye una de las mejores armas para prevenir las infecciones. Según la OMS (Garrahan, 2020) la principal vía de transmisión de gérmenes son las manos, en todo el mundo actualmente se promueve la higiene de manos que toma 30 segundos con alcohol en gel y 60 segundos con agua y jabón. Un hecho tan simple aplicado de manera constante y disciplinada salva vidas.

TECNICA DE HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABON

- ✓ Quitarse aros, pulseras, relojes antes de iniciar la antisepsia de las manos
- ✓ Mantener las uñas cortas
- ✓ Mojarse las manos, aplique jabón
- ✓ Frotarse las manos para obtener abundante espuma
- ✓ Frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la izquierda entrelazando los dedos y viceversa, luego frótese las manos entre sí con los dedos entrelazados
- ✓ Rodee el dedo pulgar contra la palma de la mano contraria con movimientos de rotación y, viceversa
- ✓ Frótese la punta de los dedos contra la palma de la mano contraria, viceversa
- ✓ Enjuague con agua y seque las manos con toalla de papel con esta cierre el grifo del agua
- ✓ La técnica de lavado en seco con gel en alcohol es similar, siempre y cuando sus manos no se encuentren visiblemente sucias.

2.1.1 Marco Conceptual

Medicina tradicional

De acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la medicina tradicional “es la suma de conocimientos, técnicas y prácticas fundamentadas en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, y que se utilizan para mantener la salud, tanto física como mental.” Cabe mencionar que la medicina tradicional también se conoce como: complementaria, alternativa, popular, blanda, marginal, no oficial, no ortodoxa y no convencional. (Gob.mx, 2017)

Plantas medicinales

Las plantas medicinales son todas aquellas que por sus propiedades y características pueden emplearse en el tratamiento de una afección y contribuyen a mejorar la salud de una persona. (Definiciones , 2008-2020)

Adulto mayor

Según (DefinicionABC, 2019) “un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando”.

Resfriado común

Un resfriado o un catarro es una enfermedad vírica contagiosa que produce una inflamación de las vías respiratorias, sobre todo de nariz y garganta, generalmente los síntomas pueden desaparecer en dos semanas. (Hola.com, 2010)

Vías respiratorias altas y bajas

Conjunto de órganos que hacen posible la respiración, lo cual es equivalente a sistema respiratorio y aparato respiratorio. Están compuestas por las fosas nasales, faringe, laringe, tráquea, bronquios, bronquiolos, alveolos y los pulmones, intervienen en la respiración diferentes estructuras como el diafragma y los músculos intercostales. (Definiciones , 2008-2020)

2.1.2 Antecedentes investigativos

Durante la investigación se revisaron trabajos realizados por otros investigadores en distintas ciudades de nuestro país y se pudo comprobar que la medicina ancestral es ampliamente aceptada en las zonas rurales como parte de su identidad, tolerada por la sociedad sin un marco legal de participación y que contribuyen a mejorar o inclusive curar afecciones del tracto respiratorio de la comunidad investigada.

El primer artículo de interés para agregarlo como antecedente fue realizado por (Caguana, 2018) en la ciudad de Cuenca, expresa lo siguiente las plantas medicinales han sido utilizadas antes de que la medicina moderna arraigara en nuestras vidas, era la única forma de sanar enfermedades como el resfriado común. La medicina ancestral lleva milenios formando parte de la cultura de los pueblos, la medicina moderna en la mayoría de los casos no toma en cuenta las creencias y costumbres debido a que interrumpen un tratamiento convencional, olvidando que se podrían complementar, permitiendo una mejor relación entre paciente y cuidador.

Un segundo tema escogido se trata de un artículo publicado en la ciudad de Babahoyo por (Gallegos-Zurita, 2016) la población de adultos mayores que se trataba con plantas medicinales fue del 4% porque el sector se encontraba mayormente habitado por gente joven, además el artículo hace mención acerca de las enfermedades respiratorias comunes como tos, gripe, resfriados, infección de la garganta, afecciones pulmonares las cuales arrojan un 8,1%. Como conclusión la población rural utiliza las plantas medicinales como principal alternativa para el cuidado de su salud (59,4%), solo en caso de complicaciones mayores acuden a la atención médica (38,7%) y apenas (0,86%) recibe atención de los curanderos. El 99,4% de la población declaró además que las plantas

medicinales no producen efectos adversos, salvo el caso de alergias, embarazo y lactancia que se deben consumir con precaución.

Por último se escoge un tercer tema se trata de un estudio realizado por (Chiluisa, 2018) en la ciudad de Ambato el tratamiento con plantas medicinales es utilizado por los adultos mayores en enfermedades agudas como es el caso de la tos en un 93%, caídas 79%, seguido por tos con flema en un 73% debido a que son aliviados o curados con este tipo de tratamiento natural.

Revisando las fuentes de estudios anteriores y recientes se puede mencionar que la medicina ancestral sigue estando vigente por lo menos en las zonas rurales de nuestro país, que al ser pluricultural mantiene la tradición de tratarse con plantas medicinales para las afecciones respiratorias más comunes pues lo llevan arraigado como parte de su identidad cultural a través de las distintas generaciones con el paso de los tiempos.

2.2 Hipótesis

2.2.1 Hipótesis general

El uso de la medicina ancestral contribuye en el tratamiento de las afecciones respiratorias en los adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, cantón Ventanas-Los Ríos.

2.2.2 Hipótesis específicas

- ✓ Si se aplicara las terapias de medicina ancestral, ayudarían a la recuperación de los adultos mayores que presenten afecciones respiratorias.
- ✓ Si se conociera la gravedad de las afecciones respiratorias en los adultos mayores, podrían elegir la mejor técnica del empleo de la medicina ancestral.
- ✓ Si se clasificara que afecciones respiratorias en los adultos mayores presentaron mayor mejoría al aplicarla, podría ser utilizada de forma oportuna.

2.3 Variables

2.3.1 Variables Independientes

Eficacia del uso de la medicina ancestral

2.3.2 Variables Dependientes

Afecciones respiratorias

2.3.3 Operacionalización de las variables

Cuadro No. 1 Variable Independiente

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION O CATEGORIA	INDICADOR	INDICE
Eficacia del uso de la medicina ancestral	Son todas aquellas plantas que pueden utilizarse completas o sus partes para el tratamiento de una afección.	Infusión	o Adecuado	Por ciento
			Inadecuado	
		Ungüento	Adecuado	Por ciento
			Inadecuado	
		Vahos	Adecuado	Por ciento
			Inadecuado	

Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Cuadro No. 2 Variable Dependiente

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION O CATEGORIA	INDICADOR	INDICE	
Afecciones respiratorias	Las afecciones respiratorias afectan al tracto respiratorio, desde la nariz hasta los pulmones. Los más comunes son catarro o tos, gripe, rinitis entre otros.	Rinitis	Leve	Por ciento	
			Aguda		
			Crónica		
			Alergias	Leve	Por ciento
				Aguda	
				Crónica	
			Catarro o Tos	Leve	Por ciento
				Aguda	
				Crónica	
	Gripe	Leve	Por ciento		
		Aguda			
		Crónica			

Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

CAPITULO III

3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1 Método de investigación

Los métodos utilizados en la presente investigación serán de tipo inductivo y se desarrollará en adultos mayores de la parroquia Los Ángeles del Cantón Ventanas en el periodo octubre 2019 – marzo 2020.

Método inductivo: es aquel método que alcanza conclusiones generales partiendo de hipótesis o antecedentes en particular. El método inductivo suele basarse en la observación y la experimentación de hechos y acciones concretas para así llegar a una resolución o conclusión. (CD / Definiciones , 2019)

3.2 Modalidad de investigación

La modalidad que se utilizara será mixta cuali.cualitativa para el desarrollo de este proyecto de investigación en la Parroquia Los Ángeles del Cantón Ventanas para determinar y medir los resultados que se obtengan. Según (Sites , 2019) “el empleo de ambos procedimientos cualitativos y cuantitativos en una investigación probablemente podría ayudar a corregir sesgos propios de cada método”.

3.3 Tipo de Investigación

Cuantitativa y Transversal. Se utilizará encuesta social, los datos recopilados en el periodo de tiempo de la investigación.

Investigación cuantitativa, parte de la formulación de una hipótesis a comprobar, derivada del conocimiento de teorías previas. (significados.com, 2013-2020)

Investigación transversal, analiza datos de variables recopiladas por un periodo de tiempo sobre una población muestra. (Definiciones , 2008-2020)

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de información

3.4.1 Técnicas

Con relación a la técnica se realizará mediante la encuesta porque permite la recolección de datos y da lugar a establecer contacto con las unidades de observación por medio de los cuestionarios previamente establecidos.

3.4.2 Instrumentos

El instrumento utilizado será cuestionarios lo cual según (Amador, Manuel Galán , 2018) “es un conjunto de preguntas diseñadas para generar datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos en el proyecto de investigación, que requiere cuidadosa elaboración para que los encuestados respondan sin evadir”.

3.5 Población y Muestra

3.5.1 Población

En el presente proyecto de investigación la población estará representada por 110 personas adultas mayores que pertenecen a la comunidad de la parroquia Los Ángeles del cantón Ventanas.

3.5.2 Muestra

La muestra del presente trabajo corresponderá a 65 personas adultos mayores que pertenecen a la comunidad y que presentaron problemas respiratorios según la encuesta censal realizada en la parroquia Los Ángeles de los cuales 42 pacientes son de género masculino y 23 pacientes de género femenino.

Criterio de inclusión

Adultos mayores que han padecido algún tipo de afección respiratoria, además de ser indistinto el sexo puesto que el tamaño de la muestra corresponde a hombres y mujeres.

Norma de exclusión

Adultos mayores que presentaron otras patologías además de las propias de la edad y aquellas personas que rehusaron a participar.

Diseño de la muestra

En la investigación se utilizó al 100% de los pacientes que cumplen los criterios de inclusión.

3.6 Cronograma del Proyecto

Cuadro No. 3 Cronograma

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																																
No.	ACTIVIDADES / SEMANAS	OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE					ENERO					FEBRERO				MARZO						
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5		
1	Selección del tema					■																										
2	Revisión del tema						■																									
3	Aprobación del tema									■	■																					
4	Recopilación de información										■	■																				
5	Subida al SAI													■																		
6	Desarrollo del Capítulo I														■	■																
7	Desarrollo del Capítulo II																■	■														
8	Desarrollo del Capítulo III																	■	■													
9	Elaboración de la encuesta																			■												
10	Revisión del proyecto por parte del tutor																				■											
11	Subir proyecto completo al SAI																						■									
12	Sustentación de II etapa/calificación cualitativa																							■	■							
13	Desarrollo del capítulo IV																								■							
14	Desarrollo del capítulo V																									■						
15	Revisión del proyecto por parte del tutor																										■					
16	Subir proyecto completo al SAI																											■	■			
17	Sustentación de III etapa/calificación cualitativa																													■	■	

Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

3.7 Recursos

3.7.1 Recursos humanos

- ✓ Tutor
- ✓ Responsable del proyecto de investigación
- ✓ Beneficiarios

Cuadro No.4 Recursos Humanos

Recursos humanos	Nombres
Investigador	Orellana Villegas Margarita Dolores
Asesor del proyecto de investigación	Lcda. Sany Sofía Robledo Galeas, Msc
Beneficiarios	Adultos mayores parroquia Los Ángeles

Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

3.7.2 Recursos económicos

- ✓ Computadora
- ✓ Resma de papel
- ✓ Cartuchos
- ✓ Copias de documentación
- ✓ Copias de encuestas realizadas
- ✓ Anillados
- ✓ Empastado
- ✓ Viáticos
- ✓ Alimentación

Cuadro No. 5 Presupuesto

DESCRIPCION	VALOR
Uso de la computadora	\$ 25,00
Resma de papel	\$ 4,50
Cartuchos	\$ 30,00
Copias encuesta	\$ 10,00
Copias documentos	\$ 2,00
Anillados	\$ 5,00
Empastado	\$ 55,00
Viáticos	\$ 40,00
Alimentación	\$ 20,00
TOTAL.....>>	\$191,50

Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

3.8 Tabulación y análisis

Para realizar la tabulación y análisis de los resultados obtenidos en el proyecto de investigación, se enumeran los siguientes aspectos:

- ✓ Recopilación de datos mediante encuesta a la comunidad
- ✓ Tabulación de la información recopilada
- ✓ Análisis de la información recopilada

3.8.1 Base de datos

Para proceder a realizar la base de datos se utilizó el programa Excel para la interpretación de los datos recopilados con la información proporcionada y recopilada a los adultos mayores con afecciones respiratorias de la comunidad investigada.

3.8.2 Procesamiento y análisis de los datos

Para el procesamiento de los datos se utiliza el programa Excel ya que permite la utilización de tablas estadísticas que permiten medir los resultados obtenidos según los parámetros requeridos por el investigador para demostrar mediante gráficos de fácil interpretación.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4.1 Resultados obtenidos de la investigación

Encuesta aplicada a los adultos mayores con afecciones respiratorias de la parroquia Los Ángeles del cantón Ventanas.

Características generales del encuestado(a)

1. Sexo del encuestado(a)

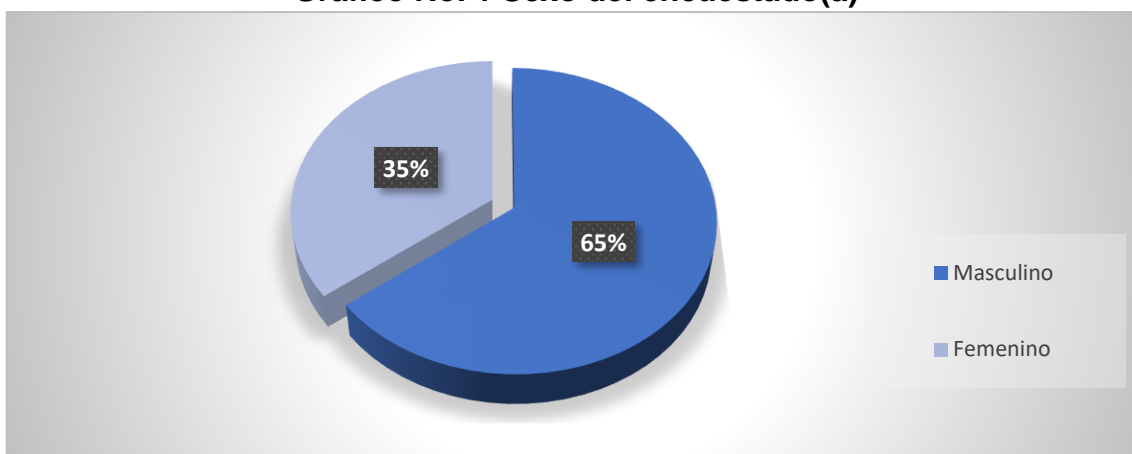
Cuadro No. 6 Sexo del encuestado(a)

Descripción	Frecuencia	%
Masculino	42	65%
Femenino	23	35%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles

Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Gráfico No. 1 Sexo del encuestado(a)



Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles

Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Para el análisis de la primera pregunta de la encuesta relacionada con el sexo de las personas encuestadas los resultados nos muestran que hay un porcentaje mayor de hombres representado por el 65% de la muestra, mientras que las mujeres están representadas por un 35% del total de la muestra de personas con afecciones respiratorias de la parroquia Los Ángeles.

2. Edad del encuestado(a)

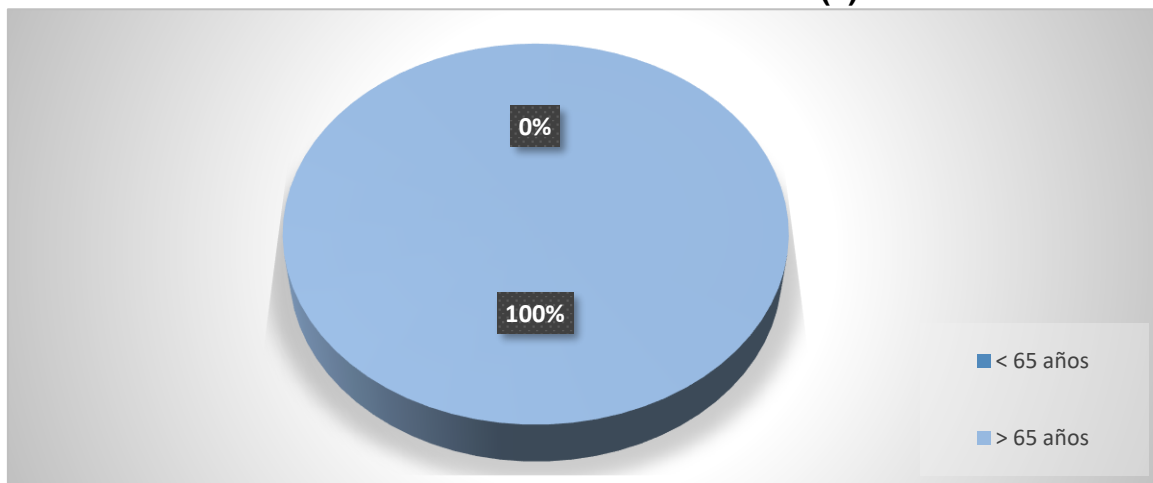
Cuadro No. 7 Edad del encuestado(a)

Descripción	Frecuencia	%
< 65 años	0	0%
≥ 65 años	65	100%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles

Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Gráfico No. 2 Edad del encuestado(a)



Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles

Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Para el análisis de la segunda pregunta de la encuesta relacionada con la edad de las personas encuestadas los resultados nos muestran que el 100% de los encuestados pertenecientes a la muestra son personas de la tercera edad de la parroquia Los Ángeles.

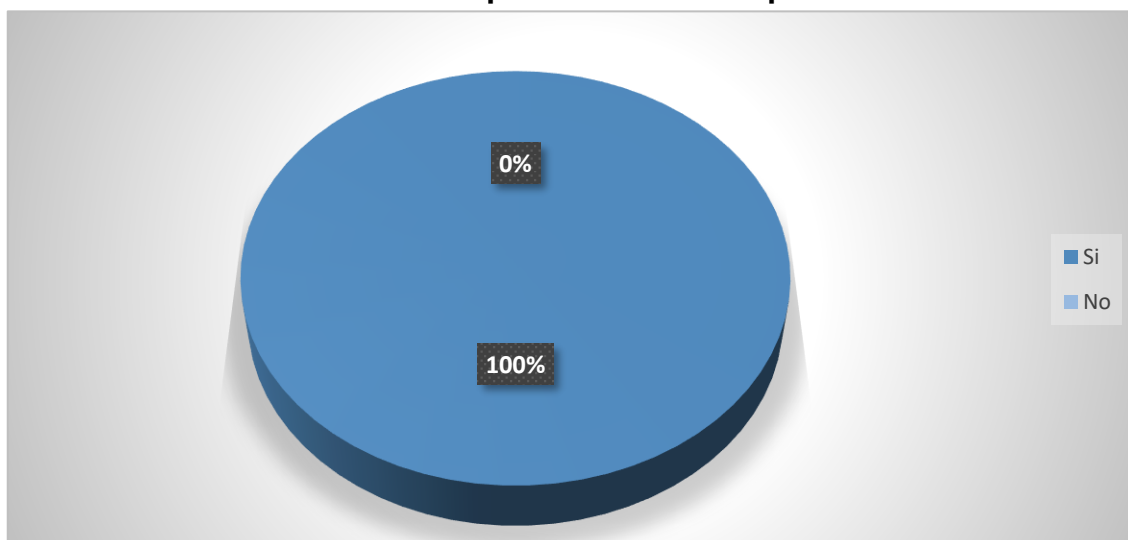
3.- ¿Se encuentra con alguna afección respiratoria?

Cuadro No. 8 Tipo de afección respiratoria

Descripción	Frecuencia	%
Si	65	100%
No	0	0%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles
Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Gráfico No. 3 Tipo de afección respiratoria



Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles
Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Para el análisis de la tercera pregunta de la encuesta relacionada a si las personas tenían alguna afección respiratoria al momento de la encuesta los resultados nos muestran que el 100% de los encuestados respondieron que si a la pregunta realizada.

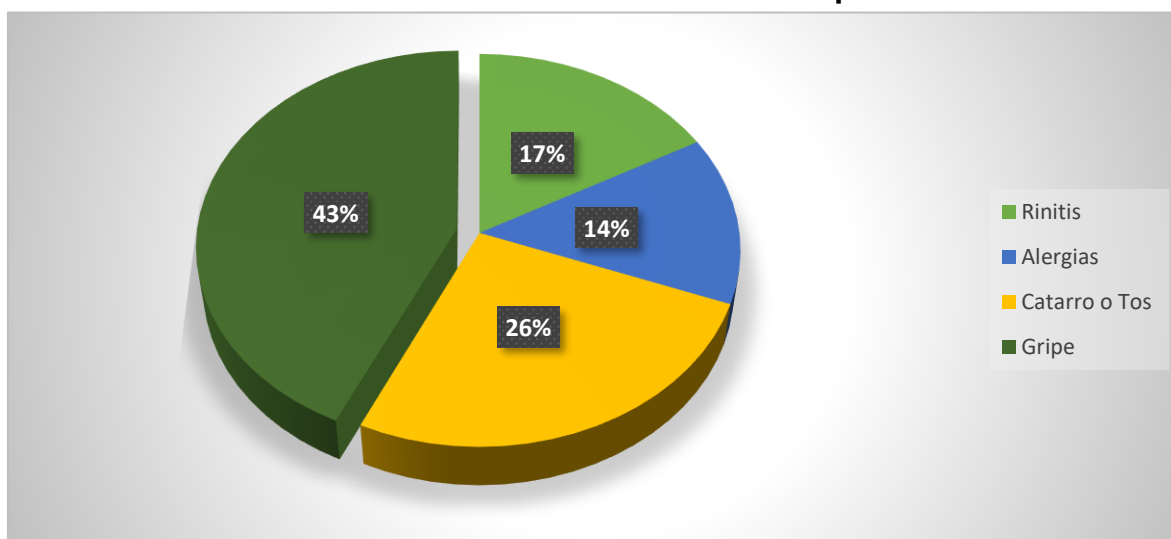
4.- ¿Cuál de las siguientes afecciones respiratorias?

Cuadro No. 9 Clasificación de afección respiratoria

Descripción	Frecuencia	%
Rinitis	11	17%
Alergias	9	14%
Catarro o Tos	17	26%
Gripe	28	43%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles
Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Gráfico No. 4 Clasificación de afección respiratoria



Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles
Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Para el análisis de la cuarta pregunta de la encuesta sobre qué tipo de afección respiratoria presentan al omento de la encuesta al momento de la encuesta los resultados nos muestran que el 43% de los encuestados presentaban gripe, el 26% catarro o tos, el 17% rinitis y un 14% algún tipo de alergias.

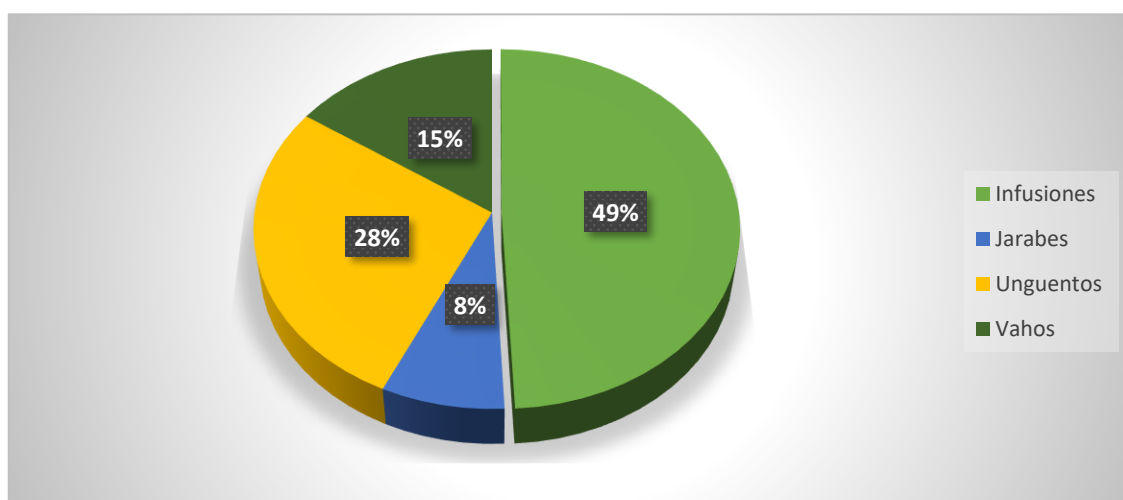
5.- De las siguientes técnicas de aplicación de medicina ancestral mencione cuál de ellas fue la que ayudó al restablecimiento de su salud?

Cuadro No. 10 Técnicas de medicina ancestral

Descripción	Frecuencia	%
Infusiones	32	49%
Jarabes	18	8%
Ungüentos	5	28%
Vahos	10	15%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles
Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Gráfico No. 5 Técnicas de medicina ancestral



Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles
Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Para el análisis de la quinta pregunta de la encuesta acerca de los tipos de técnicas de medicina ancestral que utilizan para el alivio de las afecciones respiratorias un 49% indicó que las infusiones seguido de un 28% para la aplicación de ungüentos, un 15% mencionó los vahos y un 8% de los encuestados respondió que son los jarabes.

6.- Según la gravedad de las afecciones respiratorias, indique si los tratamientos ya mencionados son Adecuados o Inadecuados

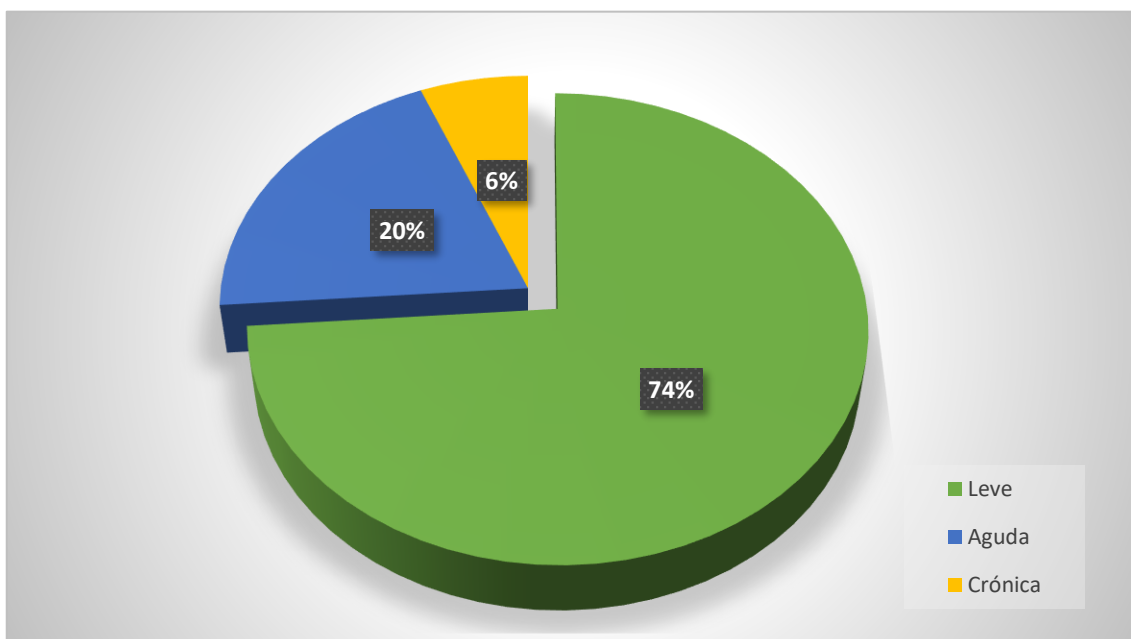
Cuadro No. 11 Tipo de gravedad de las afecciones respiratorias y la aplicación de la medicina ancestral

Etapa	Adecuado	Inadecuado	Frecuencia	%
Leve	48	17	48	74%
Aguda	13	52	13	20%
Grave	4	61	4	6%
Total	65	65	65	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles

Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Gráfico No. 6 Tipo de gravedad de las afecciones respiratorias y la aplicación de la medicina ancestral



Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles
Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Para realizar el análisis de la sexta pregunta sobre la gravedad de las afecciones respiratorias 48 personas respondieron que es leve y que si aplicaba la medicina ancestral lo que corresponde a un 74% de aceptación, en segundo lugar 13 personas mencionaron encontrarse en la etapa aguda y señalaron un 20% de adecuado el uso de medicina ancestral; mientras que 4 personas estaban en la etapa crónica y representan el 6% que considera inadecuado para esta etapa el uso de medicina ancestral.

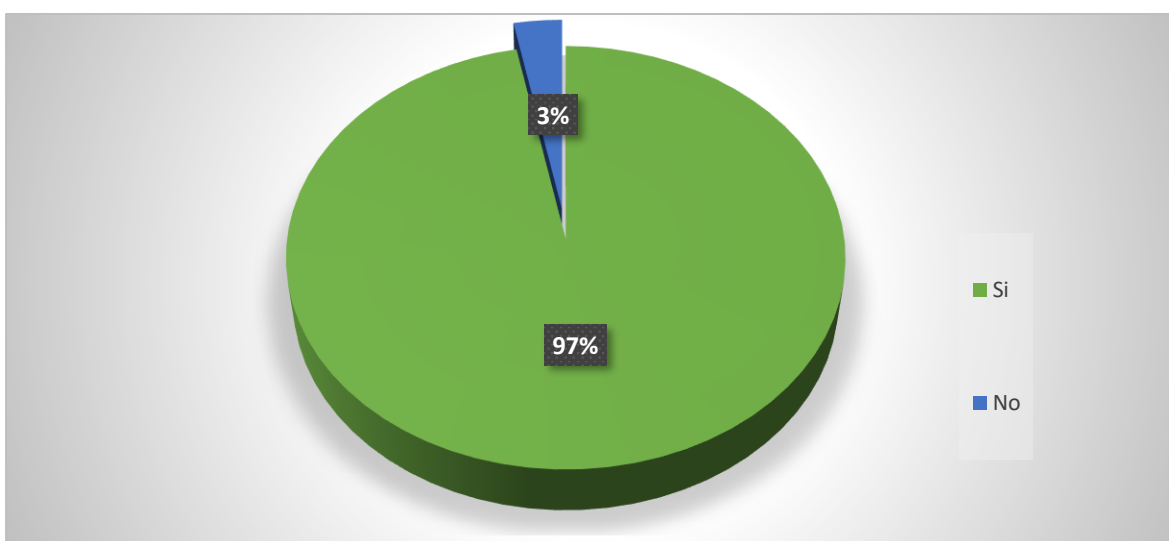
7.- ¿Está de acuerdo en hacer uso de un recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria para varias de las afecciones respiratorias más comunes?

Cuadro No. 12 Uso de recetario de plantas medicinales

Descripción	Frecuencia	%
Si	63	97%
No	2	3%
Total	65	100%

Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles
Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Gráfico No. 7 Uso de recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria



Fuente: Encuesta aplicada a adultos mayores de la parroquia Los Ángeles
Elaborado por: Margarita Dolores Orellana Villegas

Para el análisis de la séptima y última pregunta de la encuesta acerca del uso de un recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria para las afecciones respiratorias el 97% de los encuestados respondió afirmativamente y el 3% respondió de manera negativa.

4.2 Análisis e interpretación de los datos

Para realizar el análisis de los datos recogidos en la presente investigación se procede a identificar la edad y el sexo de los encuestados de quienes podemos mencionar que del total de la muestra (100%) presentaron alguna afección respiratoria al momento de entrevistarlos, el (65%) pertenece al género masculino mientras que el (35%) al género femenino, además de pertenecer todo el grupo (100%) a la tercera edad. Sin embargo, la afección respiratoria que más mencionaron presentar fue gripe (43%) lo cual representa casi el 50% de toda la muestra, seguido de catarro o tos (26%), rinitis (17%) y por último alergias (14%).

Revisando y realizando comparaciones con otro estudio realizado por (Caguana, 2018) también los resultados apuntan al uso de la medicina tradicional para tratar la gripe o resfriado común principalmente y que pueden ver mejoría luego de su consumo, aunque no hay registro exacto de cuanto beban una infusión o realicen vaporizaciones caseras en este sector de la población ya mantienen como parte de su cultura beber infusiones de plantas medicinales para aliviar el resfriado y en ocasiones sirve como terapia preventiva al estarlo consumiendo las plantas medicinales como parte de su alimentación diaria y es una costumbre que van pasando a sus generaciones.

Analizando los resultados obtenidos sobre en qué condición consideran los encuestados se encontraba su afección respiratoria la gravedad de las afecciones respiratorias 48 personas respondieron que es leve y que si aplicaba la medicina ancestral lo que corresponde a un 74% de aceptación, en segundo lugar 13 personas mencionaron encontrarse en la etapa aguda y señalaron un 20% de adecuado el uso de medicina ancestral; mientras que 4 personas estaban en la etapa crónica y representan el 6% que considera inadecuado para esta etapa el uso de medicina ancestral. Sin embargo en diferentes estudios (Clinic, 1998-2020) se muestra que la gripe o resfriado común no tiene un remedio único, se hacen recomendaciones de mantenerse hidratado, descansar, realizar gárgaras para descongestionar la garganta con infusión de plantas, aliviar el taponamiento por la sobreproducción de mucosidad, pues se alivia con pocos cuidados con el paso de los días y que afecta por las condiciones

climáticas en especial a niños y personas de la tercera edad y allí se encuentran ubicadas las personas de nuestra muestra de investigación.

Podemos también acotar acerca de los tipos de técnicas de medicina ancestral que utilizan para el alivio de las afecciones respiratorias un 49% indicó que las infusiones seguido de un 28% para la aplicación de ungüentos, un 15% mencionó los vahos y un 8% de los encuestados respondió que son los jarabes. Lo que deja abierta una opción para la elaboración de la propuesta de aplicación para la comunidad porque el (97%) de la comunidad encuestada dijo que si usaría un recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria para mejorar su salud, pues encuentran en su medio las plantas que necesitan para preparar las recetas.

4.3 Conclusiones

- ✓ El uso de la medicina ancestral o tradicional en el sector de la parroquia Los Ángeles del cantón Ventanas está muy arraigado a sus creencias para ellos es de gran beneficio y utilidad para los moradores del sector por eso es común escuchar decir que ellos acuden primero a una alternativa empírica antes de acudir a un centro de medicina general.
- ✓ Los conocimientos que ellos poseen de las plantas aunque no tiene un sustento científico ha sido desarrollado porque al ponerlo en práctica alivia y los moradores van adquiriendo la experiencia necesaria para poder enseñar a sus hijos quienes a su vez tienen la responsabilidad de continuar preservando su cultura y mejorando las habilidades que luego transmitirán a sus generaciones.
- ✓ Se observó que la afección respiratoria más prevalente fue la gripe o resfriado común la misma que con los cuidados necesarios se alivia en el transcurso de diez a quince días.
- ✓ La técnica que más utilizan son las infusiones de plantas medicinales y lo hacen en su etapa inicial lo que contribuye a la mejoría de sus afecciones respiratorias.

4.4 Recomendaciones

Al concluir la elaboración del presente trabajo de investigación se considera que se puede recomendar lo siguiente:

- ✓ Los pobladores deberían recibir charlas sobre aplicación de terapia fisioterapia respiratoria para que complementen con el uso de las plantas medicinales.
- ✓ Que los comunitarios deben mantener sus costumbres y creencias en el uso de la medicina ancestral porque esto es lo que los define en su cultura étnica y que puedan seguir contribuyendo a las demás generaciones al transmitir sus conocimientos.
- ✓ Debería existir una alianza que de alguna manera una la medicina general con la ancestral para mejorar la comprensión de los pacientes y el respeto a lo que creen y ponen en práctica desde tiempos remotos.

CAPITULO V

5. PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN

5.1 Título de la Propuesta de la Aplicación

Desarrollo de un recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria en las afecciones respiratorias de los adultos mayores.

5.2 Antecedentes

En la investigación se pudo evidenciar que los adultos mayores por su edad se deterioran todas las funciones principales de su organismo entre ellos el aparato respiratorio, además en su mayoría hacen uso de las plantas medicinales como medio terapéutico o por costumbre que han ido trascendiendo a sus generaciones pasadas y a las actuales.

En todo el mundo es evidente por diversas fuentes de información que (Publica, 2000) se busca la legalización de las terapias alternativas de salud complementaria con la medicina tradicional, es un proceso que genera muchas complejidades pues quienes la practican no tienen una preparación o formación estandarizada sino que lo hacen de acuerdo a sus propias convicciones en función de lo que les resultó beneficioso. Por otro lado la gran cantidad de técnicas y terapias existentes que no logran llegar a un solo estándar para medir su calidad y posterior regulación como la aplicación según demande el caso en particular, el interés por lograr su reconocimiento es tanto de usuarios como de prestadores de servicios.

La demanda de la medicina ancestral en sectores urbanos (Publica, 2000) continua en crecimiento lo que conlleva a que se esté agilizando los protocolos para integrarla a la biomedicina que busca diversificar los procedimientos

terapéuticos para la salud de la comunidad siendo estas de carácter accesible por ser de bajo costos la adquisición de la materia prima con la que se aplicaría la terapia requerida.

Por otro lado la aplicación de fisioterapia respiratoria en el adulto mayor las ventajas que se obtendrían mejorarían su calidad de vida de manera significativa, la terapia consiste en ejercicios que se pueden llevar a cabo en el hogar (Mayores, 2016) consta de varios pasos que serán detallados en la guía que se entregará a la comunidad. Para lo cual la comunidad de la parroquia Los Ángeles se mostró muy optimista pues será un aporte a mejorar su calidad de vida y salud.

5.3 Justificación

El planteamiento de la propuesta de aplicación de entregar un recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria será de gran ayuda a la comunidad porque es una guía que ellos pueden utilizar en sus hogares a favor de los adultos mayores de la comunidad que participaron en el desarrollo del proyecto de investigación realizado en su sector.

Además por medio de este proyecto planteado y dirigido para los adultos mayores de la parroquia Los Ángeles que serán los beneficiados directos y sus familiares beneficiados indirectos pues al estar el adulto mayor en mejor calidad de salud contribuye a que las familias con las que conviven se propicie un ambiente de tranquilidad que promueve el buen vivir según sus normas establecidas en el país.

Se pretende que esta propuesta sea la puerta que abra nuevas alternativas para educar a las comunidades con técnicas que los beneficien a los comunitarios y sus familias, brindando la oportunidad al profesional de la salud a contribuir con sus conocimientos al aporte de una mejor comunidad creando beneficios mutuos en el crecimiento personal y profesional.

5.4 Objetivos

5.4.1 Objetivo general

Elaborar un recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria para adultos mayores con afecciones respiratorias.

5.4.2 Objetivos específicos

- ✓ Describir las recetas de plantas medicinales locales para las afecciones respiratorias en adultos mayores.

- ✓ Proponer en el recetario los ejercicios de fisioterapia respiratoria en un lenguaje sencillo para que puedan ser aplicados por los comunitarios en sus hogares

5.5 Aspectos básicos de la Propuesta de Aplicación

Como parte primordial se encuentra la elaboración de un recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria para las afecciones respiratorias en los adultos mayores siendo los beneficiarios directos los moradores de la parroquia Los Ángeles del cantón Ventanas.

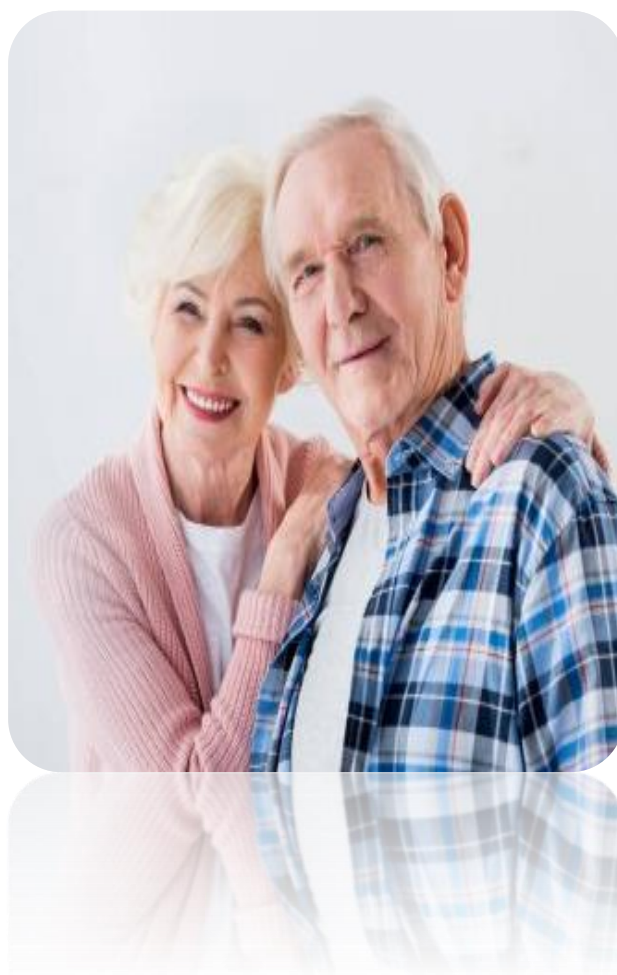
En la parroquia Los Ángeles se puede entregar los recetarios directamente en los hogares de los adultos mayores que habitan en el sector y en las zonas aledañas para su posterior aplicación, por eso será elaborado con un lenguaje sencillo y de fácil comprensión para que pueda ser aplicado.

5.5.1 Estructura general de la propuesta

A continuación se detalla el recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria para las afecciones respiratorias en los adultos mayores como medio preventivo en beneficio de la comunidad geriátrica de la parroquia Los Ángeles del cantón Ventanas

Recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria en las afecciones respiratorias

Orientado y dirigido a personas de la tercera edad



Los Ríos, 2020

Introducción

El presente recetario ofrece guía sobre infusiones, vahos, ungüentos realizados a base de plantas medicinales que se encuentran al alcance de nuestra economía y en ocasiones hasta en nuestros jardines y alrededores lo podemos obtener para mejorar y aliviar los síntomas y signos de afecciones respiratorias más comunes como resfriado, catarro, tos, rinitis, alergias.

Estas afecciones por ser de origen viral no se tratan con antibióticos sino con alternativas naturales y que están a tu alcance.

Además se ha agregado una sección corta sobre técnicas de respiración (fisioterapia respiratoria) que ayudará a mejorar la movilización de mucosidades para que puedas respirar sin molestias y sentirte mejor.

Está principalmente dirigido a los adultos mayores por ser una población vulnerable pues sus sistemas con el paso del tiempo empiezan a deteriorarse entre ellos el respiratorio por complicaciones propias de la edad y en otras ocasiones porque son secuelas de enfermedades que ya poseen lo que los imposibilita y baja su calidad de vida para el disfrute de las cosas cotidianas que se vuelven difíciles de realizar por muy ligeras que estas sean.

Por ultimo hay una lista de posibles contraindicaciones o efectos adversos causados por la mala administración de las plantas medicinales.

Recetas para aliviar los síntomas de la gripe o resfriado común

Infusión con limón y miel de abejas

Ingredientes

- Zumo de un limón
- 2 cucharadas soperas de miel de abejas.
- 1 taza de agua caliente



Preparación: mezclamos los ingredientes y lo bebemos inmediatamente para aprovechar la vitamina C que aporta el zumo de limón. Se recomienda beber 3 veces al día y antes de acostarnos a dormir.

Infusión de jengibre, miel y limón

Ingredientes

- Ralladura fresca de jengibre 1 cucharada
- 1 cucharada soperas de miel de abejas
- 1 taza de agua bien caliente
- Zumo de un limón recién exprimido



Preparación: mezclamos los ingredientes menos la miel de abejas y el limón, tapamos con un platillo la taza y luego de cinco minutos, finalmente agregamos el zumo de limón y la miel de abejas. Beber esta infusión en intervalos de 8 horas, por tres días o hasta ver mejoría de los síntomas.

Cura con jengibre para la garganta irritada

Ingredientes:

- Ralladura de jengibre una cucharada
- Un limón partido en tapitas
- Miel de abejas una cucharada

Preparación: mezclar los ingredientes en un recipiente pequeño y con la ayuda de una cuchara poner en la boca y masticar toda la mezcla incluida la cascara del limón, tratar de hacer gárgaras con el líquido resultante, expulsando los residuos. Realizar el procedimiento dos veces al día.

Gárgaras con agua de menta y sal para la garganta inflamada

Ingredientes:

- Hojas de menta o hierba luisa
- Agua caliente
- Sal



Preparación: hervir agua con las hojas de menta o hierba luisa, retirar del fuego y agregar una cucharita de sal a una taza de la infusión de hierbas, cuando esté tibio realizar gárgaras, tres buchadas en cada proceso. Repetir al acostarse.

Vahos para la congestión y tos seca

Beneficios expectorantes y antiinflamatorios. Los vahos son los vapores de una infusión que inhalamos de cerca para abrir las vías respiratorias altas y eliminar la mucosidad.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de hojas de eucalipto
- 3 cucharadas de manzanilla, romero, tomillo, orégano
- 5 vasos de agua



Preparación: Hervir y añadir todas las hojas de las plantas, excepto la manzanilla y orégano que las agregaremos cuando apaguemos el fuego.

Luego nos situamos encima del recipiente, a una distancia de 20 a 30 cm, con precaución de no quemarnos.

Podemos cubrirnos con una toalla y aspirar el vapor durante 5 minutos.

Repetir las veces que sean necesarias, preferible antes de dormir.

Remedio para la tos con la cáscara de la naranja

Ingredientes:

- La cáscara de una naranja
- 2 cucharadas de miel de abejas
- 1 taza de agua hirviendo

Preparación: cortar en trozos la cáscara de la naranja y ponerla a hervir con la taza de

agua, cuando esté en ebullición retirar del fuego y endulzarla con la miel de abejas. Beber esta preparación tres veces al día por tres días.



Medidas de cuidado y prevención

- Mantenerse hidratado
- Beber abundante líquido
- Descansar
- Evitar bebidas heladas
- Usar ropa ligera
- Taparse la nariz con un pañuelo al estornudar y toser para evitar contagiar a otros miembros de la familia.
- Evitar el uso de antibióticos
- Los síntomas desaparecen en quince días, con los cuidados necesarios si es un resfrío viral.

TECNICA DE HIGIENE DE MANOS CON AGUA Y JABON

El lavado de las manos como norma de higiene disminuye el riesgo de contraer infecciones respiratorias. (Ministerio de Salud y Proteccion Social, 2015-2020)



- ✓ Quitarse aros, pulseras, relojes antes de iniciar la antisepsia de las manos
- ✓ Mantener las uñas cortas
- ✓ Mojarse las manos, aplique jabón
- ✓ Frotarse las manos para obtener abundante espuma
- ✓ Frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la izquierda entrelazando los dedos y viceversa, luego frótense las manos entre sí con los dedos entrelazados
- ✓ Rodee el dedo pulgar contra la palma de la mano contraria con movimientos de rotación y, viceversa
- ✓ Frótense la punta de los dedos contra la palma de la mano contraria, viceversa
- ✓ Enjuague con agua y seque las manos con toalla de papel con esta cierre el grifo del agua
- ✓ La técnica de lavado en seco con gel en alcohol es similar, siempre y cuando sus manos no se encuentren visiblemente sucias.

Fisioterapia respiratoria – Técnicas de respiración

Por las diferentes afecciones respiratorias que puede contraer un adulto mayor o por patologías propias de la edad, afectan el correcto funcionamiento de las funciones pulmonares, lo que conlleva a que reciban menos oxígeno en sus pulmones. La utilización de fisioterapia en geriatría se ubica dentro del parámetro de la prevención.

Otra consecuencia del mal funcionamiento de sus pulmones es el caso de pacientes que son fumadores activos y pasivos.

Para lograr una recuperación favorable de sus pulmones y la capacidad respiratoria que sea óptima hay ejercicios de fisioterapia que pueden realizarse en casa.

Respiración de labios fruncidos (Navarra, 2020)

El siguiente ejercicio consta de unos pocos pasos sencillos que se enlistan a continuación:

1. Vamos a inspirar por la nariz (que a su paso cumple funciones como calentar y purificar el aire) lo máximo que pueda ingresar y llenar los pulmones, para la realización de este ejercicio es necesario relajar la musculatura del cuello.
2. Expulsamos el aire por la boca con los labios semi-cerrados con este paso regulamos la cantidad de aire que sale, soltando suavemente.

3. La liberación del aire debe durar el doble del tiempo de la inspiración.
4. Realizamos este ejercicio en varias repeticiones hasta lograr relajación.

Este corto ejercicio permite la relajación de la caja torácica, regular el flujo de aire, permite la movilización de mocos para poder luego expulsarlos, ya que se ven afectadas estas funciones cuando hay afecciones respiratorias.

Hay que tener en cuenta que este ejercicio aparentemente sencillo implica mucho trabajo para el adulto mayor que tiene sus capacidades motoras y cognitivas más bajas, además tienen patologías propias como deficiencias cardiacas lo que implica un esfuerzo mayor. Lo ideal es relajar los músculos respiratorios y mejorar su bienestar físico, mental para la realización de sus actividades cotidianas.

Respiración diafragmática en 8 sencillos pasos (VIU, 2019)

1. El paciente se acuesta en una superficie plana colocar una almohada debajo de las rodillas, ver que la cabeza, espalda y pies se encuentren en posición recta.
2. Ver como respiras y que el paciente sea consciente de ver su respiración.
3. Ubicar una mano en el pecho y la otra en la zona del abdomen dejando el meñique sobre el ombligo para que pueda verificar los movimientos respiratorios.
4. Permitir el ingreso del aire por la nariz muy suavemente, sin profundidad y ver como la mano que se encuentra en el

abdomen ejerce presión mientras que la mano que tenemos ubicada en el pecho casi no se mueve.

5. Descansar unos segundos sin soltar el aire.
6. Soltar suavemente el aire de tal forma que puedas sentir como el abdomen baja, la mano del pecho debe estar sin movimiento perceptible.
7. Hacer repeticiones de tres a diez respiraciones por un lapso de 3 a 4 veces durante el día.
8. Para concluir, levantarse suavemente hasta ponerse de pie.

Es solo una de las formas más sencillas de controlar nuestra respiración en casa y hacerlo nos permitirá manejar mejor nuestra respiración y lograr un control equilibrado de la ansiedad.

Posibles contraindicaciones de las plantas medicinales

Contraindicaciones del limón para tener en cuenta (Hablan, 2020)

- Desarrollo de sensibilidad dental acompañado de aftas bucales y pérdida del esmalte dental.
- Irritación de la mucosa gástrica.
- Personas con reflujo no deberían consumirlo pues agrava la condición de salud.
- Desequilibrio en los ácidos estomacales produciendo úlceras.
- El efecto diuresis en exceso puede conllevar a la deshidratación.
- Náuseas que desencadenen un episodio de vómitos.

Cada organismo es diferente si ves alguna reacción en tu cuerpo entonces es mejor consumirlo con prudencia para evitar estos efectos desagradables.

Contraindicaciones de la miel de abejas (Naturesan, 2016)

¿Quiénes no pueden consumirla?

- Personas con diabetes.
- Personas alérgicas al polen.
- Personas que desean perder o mantener el peso, por su alto nivel calórico.

Contraindicaciones de la canela

Estudios demuestran posibles riesgos al consumirla en exceso

- Posible complicación hepática
- Cambios en las células sanas (cáncer)
- Llagas bucales
- Bajos niveles de azúcar
- Problemas respiratorios (asma)
- Podría hacer reacciones medicamentosas, si quien la consume está tomando medicamentos.

2,5 cucharaditas al día es el máximo de consumo en adultos.

Contraindicaciones de la naranja

- Personas con problemas de migraña severa
- Diabéticos
- Colon irritable
- Problemas intestinales

5.2 Componentes

- ✓ **Beneficiarios:** Adultos mayores de la parroquia Los Ángeles del cantón Ventanas
- ✓ **No. de beneficiarios:** Moradores adultos mayores de la parroquia Los Ángeles del cantón Ventanas
- ✓ **Ubicación:** Parroquia Los Ángeles, cantón Ventanas de la Provincia de Los Ríos
- ✓ **Tiempo estimado de ejecución:** 15 días
- ✓ **Personal responsable:** Margarita Dolores Orellana Villegas

5.6 Resultados esperados de la Propuesta de Aplicación

La alternativa tuvo aceptación por parte de los beneficiarios al estar redactado de manera sencilla, de fácil comprensión para poder ser aplicado y recibir el beneficio señalado en su elaboración, además de recibir agregado ejercicios de respiración utilizados en la fisioterapia respiratoria contribuirá a que la medicina complementaria que ellos hacen uso en su diario vivir adquiera un plus de beneficios.

El recetario también incluye una sección de precauciones para evitar la sobredosis de plantas medicinales que podrían afectar a su salud en lugar de mejorar o aliviar los síntomas que presenten.

5.6.1 Alcance de la alternativa

El alcance de la alternativa presentada está dirigida específicamente a los adultos mayores de la parroquia Los Ángeles, contribuyendo a la concientización en el uso adecuado de la medicina ancestral y que se mantenga en ellos su cultura e identidad que es lo que buscan los comuneros mantener dejando un legado para contribuir con sus saberes al mejoramiento de la salud de manera económica y accesible.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Abedrabbo, G. C. (2019). *Palabra en Pie* . Obtenido de Dicción desnuda :
<http://www.palabraenpie.org/diccion-desnuda/138-medicina-tradicional-ecuatoriana.html>
- Amador, Manuel Galán . (2018). Obtenido de Metodología de la Investigación :
<http://manuelgalan.blogspot.com/2009/04/el-cuestionario-en-la-investigacion.html>
- BBC Mundo. (2018). Obtenido de Dr. Chris van Tulleken:
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-45415681>
- Benito, L. (2019). *Bioguía / Salud* . Obtenido de https://www.bioguia.com/salud/5-curiosas-propiedades-de-la-canela_29270015.html
- Bolivia, U. (s.f.). *Universidad Mayor de San Andrés* . Obtenido de
<http://pueblosindigenas.bvsp.org.bo/php/level.php?lang=es&component=50&item=3>
- Caguana, E. J. (2018). *Medicina ancestral y plantas medicinales utilizadas en el resfriado comun*. Cuenca.
- CD / Definiciones . (2019). Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/metodo-inductivo/>
- CDC. (2015). Obtenido de Gobierno de USA.gov: <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/community/sp/for-patients/common-illnesses/colds.html>
- Chiluisa, S. E. (2018). *Preferencias del tratamiento convencional frente al tratamiento con plantas medicinales en adultos mayores del Barrio Bellavista- Canton Latacunga*. Ambato.
- Clinic, M. (1998-2020). *mayo foundation for medical education* . Obtenido de
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/common-cold/in-depth/cold-remedies/art-20046403>
- Cuerpo Mente . (2018). Obtenido de <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/jengibre>
- DefinicionABC. (2019). *Definición ABC* . Obtenido de
<https://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor.php>
- Definiciones . (2008-2020). Obtenido de <https://definicion.de/plantas-medicinales/>
- Ecoagricultor. (2012-2020). *Tienda Ecológica - Naturvegan*. Obtenido de
<https://www.ecoagricultor.com/hierba-luisa-propiedades/>
- Educación Superior . (2016). Obtenido de Secretaría de Educación Superior /Boletín de Prensa 092: <https://www.educacionsuperior.gob.ec/cientifica-ecuatoriana-rescata-la-medicina-ancestral/>

- Ferrández, D. S. (2004). *Plantas medicinales* . Bogotá D.C. , Colombia : PRINTER COLOMBIANA S.A. .
- Gallegos-Zurita, M. (2016). *Las plantas medicinales: principal alternativa para el cuidado de la salud, en la población rural de Babahoyo, Ecuador* . Babahoyo.
- Garrahan, D. J. (2020). *garrahan.gov.ar*. Obtenido de <http://www.garrahan.gov.ar/noticias-octubre-2016/octubre/la-importancia-de-los-5-momentos-del-lavado-de-manos-para-evitar-infecciones>
- Gob.mx*. (2017). Obtenido de <http://www.innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/medicinaTradicional.html>
- Hablan, E. (2020). *Nosotras en las redes* . Obtenido de <https://ellashablan.com/contraindicaciones-del-limon/>
- Herbes, E. (2017). *Ecoherbes Botanic* . Obtenido de <https://www.ecoherbes.com/es/manzanilla-beneficios/>
- Hola.com*. (2010). Obtenido de hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010031644941/nariz-garganta-oidos/enfermedades/resfriado-comun/
- Indukerm, G. (2019). <http://kermpharma.com> . Obtenido de <https://www.kernpharma.com/es/blog/las-infecciones-respiratorias-mas-frecuentes-y-como-evitarlas>
- InfoResidencias de 3ra edad*. (2019). Obtenido de <https://www.inforesidencias.com/contenidos/mayores-y-familia/nacional/infecciones-de-vias-respiratorias-en-las-personas-adultas-mayores-un-peligro-al-acecho>
- Luna, S. (2003). *Atlas de anatomia del Cuerpo Humano* . Montevideo, Uruguay: ARQUETIPO GRUPO EDITORIAL S.A.
- MAPFRE*. (2018). Obtenido de Canales escritos por medicos / Salud familiar: <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/mayores/cambios-en-la-vejez/aparato-respiratorio/>
- Mayores, C. d. (15 de mayo de 2016). *salusmayores*. Obtenido de <https://salusmayores.es/fisioterapia-respiratoria-en-el-anciano-pautas-y-ejercicios-para-mejorar-nuestra-calidad-de-vida-2/>
- Mena. (2016). *Edicion Medica 2016*. Obtenido de <https://www.edicionmedica.ec/secciones/profesionales/la-medicina-alternativa-gana-terreno-en-ecuador-88136>
- Ministerio de Salud y Proteccion Social, C. (2015-2020). *mingov.co*. Obtenido de minsalud.gov.co/Regiones/Paginas/Conozca-los-11-pasos-de-la-técnica-del-lavado-de-manos-que-salva-vidas.aspx

- Natursan. (2016). *Vive con diabetes* . Obtenido de <https://www.vivecondiabetes.com/planeacion-alimentaria/4861-contraindicaciones-de-la-miel-qui%C3%A9nes-no-pueden-comerla.html>
- Navarra, C. U. (2020). *Blog Medico de Navarra*. Obtenido de <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/cuidados-casa/como-realizar-fisioterapia-respiratoria>
- OMS. (2019). *Organizacion Mundial de la Salud* . Obtenido de https://www.who.int/topics/traditional_medicine/es/
- Ponce, F. A. (2015). *Radio Rebelde* . Obtenido de <http://www.radiorebelde.cu/consejos/el-rabano-para-bronquitis-mas-20141226/>
- Publica, I. N. (18 de septiembre de 2000). *SciELO- Scientific Electronic Library Online - México* . Obtenido de <https://www.scielo.org/article/spm/2001.v43n1/41-51/>
- Salud, M. c. (2019). *Mejor con salud - revista sobre buenos habitos y cuidados de salud*. Obtenido de <http://www.mejorconsalud.com>
- significados.com*. (2013-2020). Obtenido de <https://www.significados.com/investigacion-cuantitativa/>
- Sites* . (2019). Obtenido de Metodologia de la investigacion: <https://sites.google.com/site/51300008metodologia/caracteristicas-cualitativa-cuantitativa>
- TÚSAUDE- Remedios caseros*. (2007-2020). Obtenido de <https://www.tuasaude.com/es/jarabe-de-cebolla-para-la-tos/>
- VIU. (2019). *Universidad Internacional de Valencia* . Obtenido de <https://www.universidadviu.com/respiracion-diafragmatica/>
- Web Consultas* . (2020). Obtenido de <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/eucalipto-te-ayuda-respirar-mejor-6189>
- Zona Hospitalaria* . (2019). Obtenido de <https://zonahospitalaria.com/partes-del-aparato-respiratorio-humano-funciones-y-cuidados-especiales/>

ANEXOS

ANEXOS 1. MATRIZ DE PROBLEMA

Problema General	Objetivo General	Hipótesis General
¿Cuál es la eficacia del uso de la medicina ancestral en las afecciones respiratorias en adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos durante el período Octubre 2019 – Marzo 2020?	Determinar la eficacia del uso de la medicina ancestral en las afecciones respiratorias en adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos, periodo Octubre 2019 – Marzo 2020.	El uso de la medicina ancestral contribuye en el tratamiento de las afecciones respiratorias en los adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, cantón Ventanas-Los Ríos.
Problemas Derivados	Objetivos Específicos	Hipótesis Especificas
¿Qué terapias son las más utilizadas son las plantas más utilizadas en las afecciones respiratorias en adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, Cantón	Identificar las terapias más utilizadas en las afecciones respiratorias en adultos mayores.	Si se aplicara las terapias de medicina ancestral, ayudarían a la recuperación de los adultos mayores que presenten afecciones respiratorias.

<p>Ventanas - Los Ríos durante el período Octubre 2019 – Marzo 2020?</p>		
<p>¿Cuál es la gravedad de las afecciones respiratorias que presentan los adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos durante el período Octubre 2019 – Marzo 2020?</p>	<p>Conocer la gravedad de las afecciones respiratorias que presentan los adultos mayores.</p>	<p>Si se conociera la gravedad de las afecciones respiratorias en los adultos mayores, podrían elegir la mejor técnica del empleo de la medicina ancestral.</p>
<p>¿Cuáles son las afecciones respiratorias que han mostrado mejoría con el uso de la medicina ancestral en los adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos durante el período Octubre 2019 – Marzo 2020?</p>	<p>Determinar las afecciones respiratorias que mostraron mejoría con el uso de medicina ancestral.</p>	<p>Si se clasificara que afecciones respiratorias en los adultos mayores presentaron mayor mejoría al aplicarla, podría ser utilizada de forma oportuna.</p>



UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR
CARRERA DE TERAPIA RESPIRATORIA



ANEXOS 2. ENCUESTA PARA ADULTOS MAYORES DE LA PARROQUIA LOS ANGELES

**Proyecto: EFICACIA DEL USO DE LA MEDICINA ANCESTRAL EN LAS
AFECCIONES RESPIRATORIAS EN ADULTOS MAYORES DE LA
PARROQUIA LOS ANGELES, CANTON VENTANAS-LOS RIOS DEL
PERIODO OCTUBRE 2019 - MARZO 2020**

Objetivo: Determinar la eficacia del uso de la medicina ancestral en las afecciones respiratorias en adultos mayores de la Parroquia Los Ángeles, Cantón Ventanas - Los Ríos, periodo Octubre 2019 – Marzo 2020.

ENCUESTA

Características generales del encuestado(a)

1.- Sexo del encuestado(a)

Masculino Femenino

2.- Edad del encuestado(a)

< 65años \geq 65 años

3.- ¿Se encuentra con alguna afección respiratoria?

Si No

4.- ¿Cuál de las siguientes afecciones respiratorias?

Rinitis Alergias

Catarro o Tos Gripe

5.- De las siguientes técnicas de aplicación de medicina ancestral mencione cuál de ellas fue la que ayudó al restablecimiento de su salud?

Infusiones Ungüentos

Jarabes Vahos

6.- Según la gravedad indique si los tratamientos ya mencionados son Adecuados o Inadecuados

Leve Adecuado Inadecuado

Aguda Adecuado Inadecuado

Crónica Adecuado Inadecuado

7.- ¿Está de acuerdo en hacer uso de un recetario de plantas medicinales locales y ejercicios de fisioterapia respiratoria para varias de las afecciones respiratorias más comunes?

Si No