



## Medicina natural para malestares del estómago

Desde la niñez nuestras madres sabían qué remedio casero darnos para cada dolencia que pudiésemos sentir, desde dolores musculares, estómago, garganta, resfriados, insomnio y muchos más... en el momento era difícil entender cómo una simple planta podría ayudar a sentirnos mejor, ya que sus aromas no siempre eran los mejores y el sabor menos. Sin embargo, la medicina natural es muy famosa y efectiva sobre todo con aquellos molestos dolores de estómago por comer muchas golosinas.



Durante mucho tiempo este tipo de medicina no fue aceptada por la ciencia, pero todo cambió cuando la Organización Mundial de la Salud, reconoció la importancia de complementar y aportar conocimientos fehacientes a la población sobre la medicina natural, con el objetivo de rescatar, preservar, impulsar y difundir ampliamente el conocimiento de la medicina, los tratamientos y las prácticas tradicionales. Frente a este nuevo escenario el Ministerio de Salud de Chile, en el 2010, lanzó un libro en formato digital llamado “Medicamentos Herbales Tradicionales, 103 especies vegetales”, en el cual se compila una gran variedad de plantas que incluye antecedentes agronómicos (cómo plantar y cultivar), las propiedades y uso medicinal de cada una.





Por ello, hoy podemos saber que aquellos conocimientos heredados de nuestras abuelas y tías no eran solo cuentos de viejitas, sino que poseían una gran riqueza cultural y que, además, realmente la medicina natural puede aliviar y mejorar dolencias si se hace de la forma correcta, ya que no es tomar hierbas solo por tomar, es imprescindible conocer las cantidades, dosis y preparación, ya que cada planta es un mundo diferente, como lo es el caso de la menta, manzanilla y aloe vera, tres maravillosas plantas que no pueden faltar en nuestras casas, ya que sus múltiples beneficios, en más de alguna oportunidad, nos podrán aliviar algún malestar al estómago y más:



### Propiedades de la menta

- **Usos tradicionales:** desórdenes digestivos (gases, náuseas, mal aliento y dolores estomacales); La infusión se prepara con 1 cucharada de vegetal (o 6 a 8 hojas frescas) para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.
- **Efectos:** antiespasmódico (calma los retortijones estomacales), carminativo (previene y favorece la expulsión de gases)
- **Precauciones:** no se debe administrar a niños menores de 2 años. Cuidado con las madres que amamantan (puede reducir el flujo de leche). Almacenar en un lugar fresco y protegido de la luz.





## Propiedades de la manzanilla

- **Usos tradicionales:**

**a) uso interno:** trastornos digestivos (dolor de estómago, indigestión, cólicos, flatulencia, diarreas); dolores menstruales; insomnio. La infusión se prepara con una cucharada de flores para 1 litro agua recién hervida; dejar reposar y filtrar: beber 1 taza 3 veces al día.



**b) uso externo:** heridas superficiales, contusiones o picaduras de insectos. Para ello se puede usar la misma infusión para lavar y calmar la piel.

- **Efectos:** antibacteriano (mata las bacterias o impide su desarrollo), antiespasmódico (Calma los retortijones estomacales), diurético suave (Promueve y aumenta la producción de orina), carminativo (previene y favorece la expulsión de gases), antiinflamatorio y cicatrizante.
- **Precauciones:** almacenar en envases bien cerrados y protegidos de la luz.







## Propiedades del aloe vera

- **Usos tradicionales:**

**a) uso interno:** gel de las hojas (líquido viscoso, incoloro y transparente obtenido del corte longitudinal completo de la hoja fresca), se usa vía oral. Para beberlo hay que lavar bien y extraer el gel transparente (que es el que contiene las propiedades laxantes) y batir en la licuadora. La mezcla se puede tomar diluida en un vaso de agua, o si se prefiere, se puede mezclar con cualquier jugo de frutas y siempre mantener refrigerado.



**b) uso externo:** como cicatrizante de heridas menores o quemaduras de sol, se aplica directamente el gel sobre la piel.

- **Efectos:** laxante (favorece la evacuación del vientre) y cicatrizante.
- **Precauciones:** no es aconsejable su empleo oral durante el embarazo, la lactancia y niños menores de 10 años, ni cuando existan dolores abdominales, náuseas y vómitos. Como todo laxante, no se debe utilizar en tratamientos por más de 1 a 2 semanas.





- **Otros antecedentes:** sus efectos laxante y cicatrizante están avalados por estudios clínicos.

Finalmente, cabe destacar que todos estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad, es decir, sirven de complemento y por ningún motivo hay que dejar el medicamento recetado por un fitofármaco o una infusión. No olvidemos que la salud es lo más importante y no debemos ser irresponsables en nuestro autocuidado.



### Bibliografía

- Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (2010) Medicamentos Herbales Tradicionales, 103 especies vegetales. Recuperado de: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/02/Libro-MHT-2010.pdf>

Autor: Noemí Mora  
Ilustrador: Rose Rivadeneira



Todos los derechos reservados por [www.caractergames.com](http://www.caractergames.com)  
Queda absolutamente prohibida la reproducción total o parcial de este contenido.





## Actividades

### Selección única

¿Qué significa la palabra destacada en el siguiente fragmento?

*"Durante mucho tiempo este tipo de medicina no fue aceptada por la ciencia, pero todo cambió cuando la Organización Mundial de la Salud, reconoció la importancia de complementar y aportar conocimientos **fehacientes** a la población sobre la medicina natural."*

- a) Fidedignos.
- b) Interesantes.
- c) Curiosos.
- d) Extraños.



¿Qué tienen en común la menta, la manzanilla y el aloe vera?

- a) Que tienen efectos positivos sobre malestares estomacales.
- b) Que se utilizan de forma externa y favorecen la cicatrización.
- c) Que se utilizan de forma externa e interna y tienen igual efecto.
- d) Que sus efectos están avalados por estudios clínicos y científicos.



Encuentra más actividades y lecturas en  
[www.charactergames.com](http://www.charactergames.com)  
Juntos creamos más y mejores lectores :)







¿Qué función cumplen los paréntesis en el siguiente fragmento?

*"Efectos: antiespasmódico (calma los retortijones estomacales), carminativo (previene y favorece la expulsión de gases)."*

- a) Definir el término medicinal utilizado.
- b) Complementar la información entregada.
- c) Expresar un comentario sobre el tema.
- d) Indicar el inicio de una conversación.



### Selección múltiple

Selecciona todas las opciones que sean **verdaderas**.

- a) La medicina natural no reemplaza los tratamientos indicados por el médico.
- b) La medicina natural sirve de complemento, ya que son de carácter auxiliar.
- c) La medicina natural puede reemplazar los medicamentos recetados.
- d) La medicina natural puede tomarse en exceso, ya que no causa daños.



Encuentra más actividades y lecturas en  
[www.charactergames.com](http://www.charactergames.com)  
Juntos creamos más y mejores lectores :)





### Verdadero o falso

Instrucción: Escribe "V" si la afirmación es verdadera o "F" si es falsa.

- \_\_\_ El aloe vera es conocido por ayudar con la cicatrización y quemaduras del sol.
- \_\_\_ El propósito del texto es enseñar sobre el uso de tres plantas medicinales.
- \_\_\_ La medicina natural no posee respaldo científico pese a sus grandes beneficios.



Encuentra más actividades y lecturas en  
[www.caractergames.com](http://www.caractergames.com)  
Juntos creamos más y mejores lectores :)







## Respuestas

### Selección única

¿Qué significa la palabra destacada en el siguiente fragmento?

*"Durante mucho tiempo este tipo de medicina no fue aceptada por la ciencia, pero todo cambió cuando la Organización Mundial de la Salud, reconoció la importancia de complementar y aportar conocimientos **fehacientes** a la población sobre la medicina natural."*

- a) Fidedignos.
- b) Interesantes.
- c) Curiosos.
- d) Extraños.

¿Qué tienen en común la menta, la manzanilla y el aloe vera?

- a) Que tienen efectos positivos sobre malestares estomacales.
- b) Que se utilizan de forma externa y favorecen la cicatrización.
- c) Que se utilizan de forma externa e interna y tienen igual efecto.
- d) Que sus efectos están avalados por estudios clínicos y científicos.

Encuentra más actividades y lecturas en  
[www.charactergames.com](http://www.charactergames.com)  
Juntos creamos más y mejores lectores :)





¿Qué función cumplen los paréntesis en el siguiente fragmento?

"Efectos: *antiespasmódico (calma los retortijones estomacales)*, *carminativo (previene y favorece la expulsión de gases).*"

- a) Definir el término medicinal utilizado.
- b) Complementar la información entregada.
- c) Expresar un comentario sobre el tema.
- d) Indicar el inicio de una conversación.



### Selección múltiple

Selecciona todas las opciones que sean **verdaderas**.

- a) La medicina natural no reemplaza los tratamientos indicados por el médico.
- b) La medicina natural sirve de complemento, ya que son de carácter auxiliar.
- c) La medicina natural puede reemplazar los medicamentos recetados.
- d) La medicina natural puede tomarse en exceso, ya que no causa daños.



Encuentra más actividades y lecturas en  
[www.caractergames.com](http://www.caractergames.com)  
Juntos creamos más y mejores lectores :)





### Verdadero o falso

Instrucción: Escribe "V" si la afirmación es verdadera o "F" si es falsa.

- ☒ V El aloe vera es conocido por ayudar con la cicatrización y quemaduras del sol.
- ☒ V El propósito del texto es enseñar sobre el uso de tres plantas medicinales.
- ☒ F La medicina natural no posee respaldo científico pese a sus grandes beneficios.



Encuentra más actividades y lecturas en  
[www.caractergames.com](http://www.caractergames.com)  
Juntos creamos más y mejores lectores :)





## ¿Qué es CARACTER GAMES?

**CARACTER GAMES** es un software diseñado para escuelas que necesiten desarrollar en sus estudiantes, el gusto, la motivación por la lectura y las habilidades necesarias para su comprensión. Nuestra herramienta de **e-learning** utiliza la ludificación o **gamificación** para crear una experiencia única de lectura y entrenamiento personalizada para cada estudiante, con un catálogo de contenidos que fomentan el trabajo colaborativo, la comunicación, el desarrollo del espíritu crítico, el liderazgo, la cultura, la creatividad y la curiosidad del lector.

Recogemos y sistematizamos información sobre la **comprensión lectora** de los estudiantes a través de una **evaluación progresiva** que considera: diagnóstico inicial, evaluación de proceso y evaluación final, permitiendo a los distintos usuarios (profesor, utp y/o apoderado) observar el progreso de esta destreza en sus estudiantes. Esta secuencia didáctica se enmarca en un contexto de juego, diseñado para desarrollar en los estudiantes la autonomía a través de la metacognición, ya que son ellos mismos quienes observan sus avances reflejados en puntajes, indicadores, calificaciones, ranking y logros, permitiéndoles comprender y evaluar su proceso de aprendizaje.

**CARACTER GAMES** es un innovadora herramienta para sistematizar información para la evaluación progresiva, ya que ofrece a los profesores, directivos y apoderados un completo panel de estadísticas con el comportamiento de cada estudiante, curso y nivel dentro de la plataforma, guardando un histórico con resultados, observaciones y reportes que el sistema exporta de forma automática.

Encuentra más actividades y lecturas en  
[www.caractergames.com](http://www.caractergames.com)  
Juntos creamos más y mejores lectores :)

