



Cuidando la salud, cuidando nuestro entorno

Los participantes del Taller en el Barrio «2 de abril» de la ciudad de San Carlos de Bariloche preparando un jarabe de menta. Foto: Laura Margutti.

por **Laura Margutti** y **Sara Itkin**

lmarguti@apn.gov.ar

Como humanidad, atravesamos un momento de frágil equilibrio social y ambiental. En este contexto, es apremiante realizar acciones que materialicen la conexión indisoluble entre sustentabilidad ambiental y bienestar humano.

La Carta Internacional de Derechos Humanos (Asamblea General de las Naciones Unidas, 1948) señala que toda persona tiene el derecho fundamental a «estar protegida contra el hambre» y «tener un nivel de vida adecuado para sí y su familia». El cumplimiento pleno de estos derechos para muchas personas de las áreas rurales y marginales de zonas urbanas depende, entre otras cosas, de su capacidad de acceso a los bienes y servicios ambientales necesarios para asegurar su bienestar y subsistencia a largo plazo.

En consonancia con estos derechos, desde el año 2005, el Área de Educación Ambiental del Parque Nacional Nahuel Huapi propone talleres que intentan reflejar el «cuidado de la salud» en el «cuidado del ambiente». Los talleres, cuya temática se centra en la protección de la salud utilizando las plantas medicinales que naturalmente crecen a nuestro

alrededor, están coordinados por profesionales de la biología y la medicina que comparten e integran los conocimientos de ambos campos de la ciencia.

En este artículo compartimos con el lector algunas reflexiones sobre cómo se despliegan los procesos de enseñanza y de aprendizaje y, especialmente la metodología, filosofía y experiencias desarrolladas durante estos encuentros.

Salud, pobreza y conservación

La experiencia recabada durante el desarrollo de los talleres «Cuidando la salud, cuidando nuestro entorno» intenta, de una manera pragmática, responder a las siguientes preguntas:

¿Bajo qué circunstancias la conservación de la biodiversidad puede mejorar la salud humana?, ¿cómo contribuye a la subsistencia sostenible y al desarrollo humano la aplicación de principios para el uso sostenible de los recursos naturales?, ¿cómo puede la conservación de la biodiversidad contribuir en mayor

Laura Margutti es Licenciada en Biología. Desde el año 1996 forma parte del equipo técnico de Educación Ambiental del Parque Nacional Nahuel Huapi, donde realiza trabajos relacionados con la educación, la difusión y la interpretación de la Naturaleza. Por otra parte, desarrolla y diseña materiales de divulgación y campañas de prevención dirigidas a la comunidad escolar y a los visitantes que llegan al Parque.

Sara Itkin es médica generalista y naturista. Trabaja fomentando la revalorización de saberes ancestrales y populares en el uso de las plantas para la salud en Bariloche y en el pasado también lo realizó en comunidades del interior de Neuquén y Rosario (Santa Fe). Es autora del libro «Plantas de la Patagonia para la Salud», del libro-agenda 2005 del mismo nombre y del libro-agenda 2007 «Frutos de la Patagonia para la Salud».

grado a la salud de todas las personas, especialmente de aquellas más afectadas por su situación socio económica?

El cuidado de la salud es un campo de primerísima importancia que ha comenzado a experimentar cambios trascendentes, indicadores de la transformación social que se desarrolla en los últimos años. Parte de este cambio de paradigma que ocurre en todos los niveles, se relaciona con el impulso de poner el foco en la salud y no en la enfermedad. La salud es una armonía que todo lo gobierna y ésta, surge desde el interior de cada persona. El mayor de los esfuerzos exteriores no logra realizar lo que nuestra energía central sabe hacer con facilidad.

Esta necesidad de las personas de cuidar por sí mismas su salud, se ve fortalecida al recuperar conocimientos y prácticas que los ancestros poseían sobre el uso de la flora. Lo cual es especialmente valioso en aquellas comunidades donde la situación socio económica de sus habitantes exige un fuerte impacto sobre los ambientes naturales. Aún en los lugares más degradados de los barrios marginales, es posible encontrar numerosas especies de plantas que es factible utilizarlas con fines medicinales o comestibles, aportando a los vecinos que los habitan una nueva visión de los recursos que éstos poseen. Este nuevo enfoque podría traducirse en un estímulo para que la comunidad emprenda diferentes tareas de cuidado de su ambiente, por ejemplo, conservando y propagando aquellas especies nativas que son útiles para nuestra vida y para mantener la biodiversidad local. De esta manera, la búsqueda de la salud a nivel individual se convierte asimismo, en un encuentro con el bienestar y la armonía de todo el ecosistema.

La educación popular...una herramienta para la transformación cultural

El enfoque metodológico utilizado es la **educación popular**, una dinámica educativa que parte de los conocimientos previos de las personas para despertar su propia sabiduría y poder. Esta metodología es un proceso de participación y una herramienta que trata de favorecer, fortalecer y ampliar las propias capacidades que las personas poseen y desarrollar los conceptos necesarios para enmarcar en la teoría, dichas habilidades (ver Recuadro).

Un aspecto importante de esta metodología es el efecto multiplicador. Cuando una persona se apropia de su poder personal, de su capacidad creativa y de acción, influye y transforma positivamente a sus familiares, vecinos y comunidad en general. Por otra parte, brinda herramientas que pueden mejorar las habilidades de comunicación de los participantes, la capacidad de escuchar y apreciar sus descubrimientos, de diagnosticar sus necesidades en conjunto, de analizar las causas de sus problemas, de planificar y actuar juntos en equipos, organizaciones y movimientos.

Educación Popular: sus fundamentos

La educación popular no es un método sino un pensamiento pedagógico que toma posición frente a la realidad social, que define a la educación como una herramienta fundamental en la transformación cultural.

Dentro de esta concepción, está el reconocimiento de que toda persona que se instala en un proceso educativo es un sujeto histórico, que tiene un camino recorrido, y en este sentido hablamos de una dimensión temporal, que implica un pasado, un presente y un futuro. Cuando nos referimos al futuro, aludimos a un proyecto, a un querer modificar algo para movernos en la realidad de una manera diferente a la que pudimos hacerlo hasta este momento.

En el presente se articulan las dos dimensiones: el pasado y el futuro. Estamos en este presente con toda nuestra historia y queremos incluirnos en la realidad de manera diferente, a través de un proyecto superador.

En cuanto a la relación educando-educador es una relación de implicancia mutua, ya que nadie se instala en una situación de aprendizaje como una «tábula rasa» o según dice Paulo Freire, como una «olla vacía».

La educación popular se propone y posibilita la instalación de las personas en una criticidad, es decir, poder discernir, tomar partido, desplegar la creatividad, pensar su realidad para transformarla y transformarse, ser partícipes de un proyecto de transformación social.

Fuente: Programa Nacional de Alfabetización. Cuaderno de Apoyo. Alfabetizadores 2. Aportes para la enseñanza y el aprendizaje en los Centros de Alfabetización. Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. Presidencia de la Nación. Argentina.

Recuperando y compartiendo el saber-hacer sobre plantas... una experiencia

Desarrollamos los talleres en sectores populares de la ciudad de San Carlos de Bariloche. Para ello, seleccionamos algunos de los barrios ubicados en la interfase entre el Parque y la ciudad (Figura 1). Una de las principales características de estos sectores es que están constituidos por diversas identidades colectivas: sus habitantes provienen de muy diferentes lugares (pueblos cercanos, áreas rurales de la Patagonia argentina y chilena, entre otros) lo que aporta una diversidad en los conocimientos, valores y costumbres que van conformando la índole de cada barrio. Los pobladores de estas zonas, en muchos casos los más ancianos (Figura 2), son poseedores de un conocimiento empírico sobre el entorno que, en general, es subvalorado por no formar parte del conocimiento académico. Sin embargo, estos conocimientos encierran el uso de prácticas que

Figura 1: El arco iris sobre la ciudad de San Carlos de Bariloche. Foto: Patricia Cerisola.



pueden contribuir a la conservación de la biodiversidad. Algunos ejemplos que podemos mencionar, en los que el saber ecológico tradicional ha favorecido el mantenimiento de la diversidad biológica incluyen, el conocimiento agroecológico de ciertas comunidades campesinas, en las cuales el paisaje con estructura de mosaico que típicamente se genera bajo esta forma de manejo tradicional, mejora la biodiversidad de una zona. Otros ejemplos comprenden la gestión de sistemas agroforestales, la ecología de la pesca y el manejo del fuego realizados por ciertas comunidades locales (Reyes-García, 2009).

Centramos el trabajo en los talleres, en la revalorización del saber popular sobre plantas, rescatando con los participantes (en su mayoría adultos, jóvenes y ancianos) conocimientos y tradiciones antiguas en relación al empleo de las mismas con fines medicinales, comestibles, ornamentales u otros usos.

En cada taller comenzamos por reconocer los ambientes naturales de esta región de la Patagonia, su flora, su fauna y el patrimonio cultural que ellos contienen. Partimos desde una escala espacial mayor, representada por el Parque Nacional Nahuel Huapi, que rodea a la ciudad de San Carlos de Bariloche y es



Figura 2: Doña Audolía Turra, pobladora del valle de El Manso, en el Parque Nacional Nahuel Huapi. Foto: Laura Margutti.



Figura 3: Ubicación geográfica de la ciudad de San Carlos de Bariloche. El PN Nahuel Huapi está entre el límite de Neuquén y Río Negro (b). En la zona central del Parque (c) se encuentra la ciudad de Bariloche, a orillas del lago Nahuel Huapi (d).

«vecino» de los barrios donde se implementa el proyecto (Figura 3). Durante la dinámica del taller, vamos enfocando la escala hasta llegar a la del barrio para conocer qué plantas son las que viven allí, rodeando nuestras casas, terrenos y plazas. También vamos a terreno por lo que efectuamos una salida donde recorreremos el barrio, registramos e identificamos las especies que van apareciendo a nuestro paso, diferenciamos a las nativas de las exóticas y hablamos sobre sus posibles aplicaciones medicinales o comestibles (Figura 4).

Una vez compartido el conocimiento vinculado con las plantas, realizamos una práctica tendiente a mejorar la salud. Para ello, elaboramos cremas, pomadas, ungüentos, jarabes y tinturas con fines medicinales y estéticos. De esta manera, promovemos en los participantes la capacidad de sanarse a sí mismos (Figura 5).

Desde la experiencia individual, cada uno se conecta con sus saberes, los pone en valor, los comparte con otros, aprende nuevos conocimientos y luego los utiliza en la práctica para elaborar lo que será su propia medicina. En síntesis, los contenidos del taller recorren los ambientes y características del Parque Nacional, las plantas del barrio y desde allí, se orienta hacia la salud individual, de la familia, de los amigos y vecinos.



Figura 4: Recorrimos el Barrio «2 de Abril» y descubrimos al Don Diego de la noche (*Oenothera odorata*), una planta cuyas semillas contienen Omega-6; ácidos esenciales que no son fabricados por el organismo humano, sino que deben ser extraídos de los alimentos. Foto: Laura Margutti.

Resaltamos, que así como la salud de cada uno depende de nuestro conocimiento y acciones de cuidado, lo mismo sucede con la salud del ambiente.

La valorización del entorno que rodea al barrio surge de apreciar, desde la experiencia de cada participante, lo que cada planta aporta a la salud humana. Se redescubren las plantas, que aparecen así desde otra perspectiva. Entonces, puede surgir la necesidad de cuidar y embellecer «mi» entorno natural local, «mi» barrio. No como algo impuesto desde afuera, sino como lo que surge de la plena conciencia de lo que hay como patrimonio natural y cultural. Al focalizar en la abundancia de recursos del ambiente que nos rodea, podemos descubrir el valor de las plantas que están allí y generar una nueva interrelación con la naturaleza para hacer un uso respetuoso de la misma (Figura 6).

El último encuentro, es una instancia de reflexión para todos los que participamos del Taller. Realizamos una presentación con las fotografías, que registran los diferentes momentos compartidos y efectuamos las siguientes preguntas al grupo:



¿Qué fue lo que más nos gustó de lo que aprendimos en este Taller?: pregunta que utilizamos como disparador para que cada participante se conecte con su propio aprendizaje.

¿Algo de lo que aprendimos ocasionó cambios en cada uno de nosotros?: permite vincular a cada participante con su interior y revisar qué conceptos y/o actitudes se transforman a partir de lo vivenciado y aprendido en el transcurso del taller. Lleva a reflexionar cómo, en un sentido, los cambios que ocurren en las personas luego de una experiencia de aprendizaje, son similares a los que pueden ocurrir en el paisaje. El tiempo y la dedicación posibilitan el tránsito desde terrenos estériles a enriquecidos, con una considerable variedad de plantas y animales.

Finalmente concluimos: *Así sucedió con nosotros a lo largo del taller. Con relación a las cremas que fabricamos salimos embellecidos, con mayores conocimientos y recursos y ¿por qué no?... ¡con menos arrugas!*



Figura 5 (izquierda): Un grupo de participantes del Taller en la Escuela para Adultos de nivel primario, preparando una tintura de plantas. Foto: Laura Margutti.

Figura 6 (arriba): Adultos jóvenes y mayores, en una salida de reconocimiento de las plantas del Barrio «2 de Abril». San Carlos de Bariloche. Foto: Laura Margutti.



Figura 7: La otra cara de San Carlos de Bariloche: una vista del barrio Malvinas, donde realizamos el taller en el Comedor «Gotitas de esfuerzo». Foto: Carla Pozzi.



Figura 8: En plena práctica con la «paramela» los participantes del Taller en el Comedor Gotitas de Esfuerzo. Barrio Malvinas. San Carlos de Bariloche. Foto: Laura Margutti.

Memorias de los Talleres...

En este espacio recuperamos algunos testimonios de los talleres realizados, los cuales identificamos con el nombre del barrio y la fecha en que tuvieron lugar. Para ello, retomamos algunas observaciones de los participantes y describimos las propiedades medicinales de algunas plantas del lugar.

En el Taller del **Comedor «Gotitas de esfuerzo» del Barrio Malvinas** (Figura 7), en octubre del 2006, realizamos con las plantas una práctica tendiente a mejorar la salud. Al comienzo de la actividad, una de las participantes comentaba: «Hay que tener fe para tomar los remedios de plantas»

Elegimos a la paramela (*Adesmia boronioides*), un arbusto nativo del bosque andino patagónico que se caracteriza por sus hojas resinosas y de un aroma muy

particular. Decidimos realizar junto a los participantes el «camino de la paramela» porque juntos la colectamos, la dispusimos en un frasco con aceite, la filtramos, hicimos una pomada y la utilizamos para disminuir el dolor de piernas y la tos seca (Figuras 8). Conocimos la paramela desde la experiencia, lo que nos permite valorarla y posiblemente, cuidarla más.

En la actualidad se observa que, con el aumento de la urbanización, se van perdiendo en los barrios espacios que preservan las especies de plantas nativas, lo que pone en riesgo su abundancia y diversidad. Por ello, fue tan importante compartir y transmitir el conocimiento acerca de la paramela, sus propiedades y su protección.

En el **Taller del Barrio El Pilar**, en noviembre 2009, elegimos al «diente de león» (*Taraxacum officinale*) una hierba de origen europeo que es muy abundante,

PARAMELA

Otros nombres comunes: té silvestre y yerba carmelita

Nombre científico: *Adesmia boronioides*

Familia: Fabaceae (Leguminosae)

Descripción: Arbusto resinoso de 0,4 a 2 m de altura. Las hojas son compuestas por 10 a 20 folíolos, carnosos, brillantes, dentados, con glándulas en los bordes y en las estípulas. Posee racimos con muchas flores amarillas y perfumadas. Florece de noviembre a enero. El fruto es un lomento, con pelos y glándulas.

Propiedades medicinales: Esta es una planta considerada «caliente», ya que incrementa la tasa metabólica en el hombre. Es usada para tratar afecciones como la tos y el resfrío; como antiinflamatorio en contracturas, dolores articulares y reumáticos y promueve el crecimiento del pelo con más fuerza. También se la utiliza, en infusión, para la incontinencia nocturna en niños.



Foto: <http://www.parquetorresdelipaine.cl>

DIENTE DE LEÓN

Nombre científico: *Taraxacum officinale*
Familia: Asteraceae (Compositae)

Descripción: Es una hierba perenne, sin tallo, con hojas que nacen de las raíces en roseta, oblongas y de tamaño variable según el medio que habita. Las flores son amarillas y se agrupan en capítulos solitarios. Los frutos son aquenios con pelos que permiten la dispersión por el viento.

Propiedades medicinales del diente de león o achicoria: es un desintoxicante para el hígado y la vesícula biliar ya que estimula la producción de bilis y favorece el vaciado al intestino. También son importantes sus efectos sobre el riñón y por ser diurética, colabora en el proceso de depuración de la sangre y contribuye a eliminar las toxinas del cuerpo. Regula los altos niveles de colesterol y controla la presión arterial. Posee propiedades antioxidantes y anticancerígenas. Sus flores contienen lecitina que protege la estructura y función de las neuronas del cerebro y mejora la memoria. Las hojas y raíces aportan calcio, hierro, vitaminas A y C. Las hojas también contienen zinc que ayuda a desinflamar la piel. Sus mayores propiedades se encuentran en la raíz.



Foto: Patricia Cersola

especialmente en aquellos lugares que han sido modificados por actividades humanas. Se caracteriza por sus llamativas flores amarillas y sus propiedades medicinales como diurética, depurativa, desintoxicante, digestiva, colerética, ligeramente laxante o antiinflamatoria; comestibles u otras. Propiedades que fueron trabajadas especialmente en el transcurso de este taller (Figura 9). Como lo relata Mauricio, uno de los participantes: «El diente de león cicatriza y cura el suelo porque es la primera planta que llega cuando se destruye el suelo»

En el Taller en el Barrio El Frutillar, en diciembre de 2008, trabajamos con el amancay (*Alstroemeria aurantiaca*) y así lo presentó doña Hermelinda: «El amancay es celoso, no hay que tocarla, le molesta. Cuando viene la gente y se lo toca, si eso pasa, se va»

Es sin lugar a dudas una de las más hermosas y típicas flores de la Patagonia. Cubre grandes extensiones de la zona boscosa andino patagónica e ilumina, entre otros, al Parque Nacional Nahuel Huapi. Además de su belleza inconfundible, el amancay reviste un misticismo en cuanto a sus orígenes y propiedades.



Figura 9: Taller en el Barrio El Pilar. San Carlos de Bariloche. Los participantes preparando la tintura madre del diente de león. Foto: Laura Margutti.

AMANCAY

Nombre científico: *Alstroemeria aurantiaca*
Familia: Alstroemeriaceae (Amarilidaceas)

Descripción: Es una planta herbácea, de tallo simple, rizomatosa, que mide alrededor de 60 cm. Sus hojas son verdes, alargadas, de entre cinco a doce centímetros. Posee una de las más hermosas flores de la Patagonia, de color amarillo anaranjado y sus pétalos son atravesados por hilos colorados.

Propiedades: en infusión, sirve para quitar las manchas de la piel. En la medicina popular, se utiliza el agua de cocción de sus rizomas como tratamiento hepático y contra la acidez estomacal. Además, sus rizomas y tubérculos son comestibles.



Foto: Patricia Cersola

A modo de cierre

Los talleres abarcaron cinco encuentros semanales, que permitieron el desarrollo de una relación en el tiempo entre facilitadores y participantes. Creemos que uno de los elementos centrales para la realización de estos encuentros es la dimensión afectiva. Se instituyen así, espacios de encuentro donde además de compartir lo cognitivo, son lugares de escucha, de servicio, de ayuda, de consejo, de respeto. Es una relación de implicancia mutua: el facilitador sabe con los participantes, en tanto éstos saben con él.

Por último, invitamos a los docentes y a todas aquellas personas interesadas en temas de educación ambiental, a la búsqueda de nuevas herramientas que nos permitan, a través de la experiencia de aprendizaje, conectarnos con la realidad individual y colectiva para poder transformarla y transformarse.

Bibliografía de referencia:

Carta Internacional de los Derechos Humanos. Asamblea General de las Naciones Unidas. 1948.

Reyes-García, V. 2009. Conocimiento ecológico tradicional para la conservación: dinámicas y conflictos. *Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*. Nº 107, pp. 39.



ADBiA

Asociación de Docentes de Ciencias Biológicas de la Argentina

La Asociación de Docentes de Ciencias Biológicas de la Argentina es una asociación civil sin fines de lucro. Cuenta con un importante número de socios en todas las regiones del país nucleados en 18 filiales.

Son profesores de Biología, profesionales y alumnos que se interesan y realizan acciones tendientes a mejorar la enseñanza de la Biología. La ADBiA plantea con carácter prioritario el desarrollo de sus miembros dentro del campo laboral específico, propiciando la reflexión crítica y la participación en los procesos de transformación educativa.

La Asociación se constituye en un foro de debate de las problemáticas relevantes de la educación en ciencias y de las estrategias para su abordaje y solución. También actúa como nexo entre los especialistas y educadores en Biología de los diferentes niveles del sistema educativo.

**Sede Central de la ADBiA - Laboratorio del CPEM Nº 23 - Lainez y Sarmiento
C.P: 8300 -Neuquén-
Tel: +54 - 0299 - 4436454 / E-mail: adbiacentral@hotmail.com
<http://www.adbia.org.ar/>**