

Herbolaria Andina

**SALUD
Y MEDICINA
ANCESTRAL INDÍGENA**



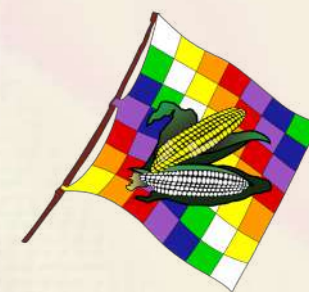


Iniciativa financiada por el Gobierno Regional de Antofagasta, con recursos del Fondo Nacional de Desarrollo Regional, por un monto de \$50.696.136, F.N.D.R., 8% línea Cultura año 2025, aprobados por el Consejo Regional de Antofagasta.

Se prohíbe estrictamente la comercialización de los ejemplares financiados con recursos del Fondo Nacional de Desarrollo Regional F.N.D.R. 8%, año 2025, de este producto.

LA HERBOLARIA ANDINA

SALUD Y MEDICINA ANCESTRAL INDÍGENA



AIRA Lay Lay

Asociación Indígena de Regantes y Agricultores Lay Lay

www.airalaylay.cl

Ejemplar de distribución gratuita



LA HERBOLARIA ANDINA. ***Salud y Medicina Ancestral Indígena***

Asociación Indígena de Regantes y Agricultores Lay Lay.
www.airalaylay.cl

ISBN: 978-956-425-704-4
Registro de Propiedad Intelectual: 2026-A-2063
Primera edición, Calama, marzo, 2026

Investigación:
Esteban Araya Toroco
Patricio Lillo Plaza
Daniel Briceño Neira

Cultores:
Minette Zuleta Mondaca.
Artesana, recolectora y facilitadora de hierbas medicinales indígenas.
Toconao

Profesor Luis Rojas Gacitúa.
Medicina tradicional ancestral andina. Comunidad indígena Quechua
Sumaj Llajta.

Colaboraciones:
José Cabrera Vilches. Calama. Investigación
Santos Fermín Anza. Caspana. Identificación hierbas

Textos:
Daniel Briceño Neira
Patricio Lillo Plaza

Conceptualización Editorial:
Patricio Lillo Plaza

Fotografías: Patricio Lillo Plaza
Editorialización, Edición y Diseño: Plataforma activo
Impresión al cuidado de Andros Impresores

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, transmitida o almacenada, bajo ningún procedimiento sin la autorización escrita de los editores.

Impreso en Chile / Printed in Chile



INDICE:

INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO 1: ANTROPOLOGÍA DE LA SALUD	
CULTURA Y SALUD	13
CULTURA Y ENFERMEDAD	17
EFICACIA SIMBÓLICA	22
DIÁLOGO ENTRE SISTEMAS LOCALES Y MEDICINA “OFICIAL”	27
EL PAPEL DE LOS AGENTES CULTURALES: YATIRIS, YACHOS, MADRES Y ABUELAS	29
BIBLIOGRAFÍA CAPÍTULO 1	30
CAPÍTULO 2: EPISTEMOLOGÍA LICKAN ANTAY	
ANCESTRALIDAD, CONOCIMIENTO Y SABIDURÍA ANDINA LICKAN ANTAY	33
LA MATRIZ CULTURAL ANDINA	36
ORGANIZACIÓN FAMILIAR COMUNITARIA Y PRINCIPIOS	37
CONTROL VERTICAL DE UN MÁXIMO DE PISOS ECOLÓGICOS	38
LA DIMENSIÓN SIMBÓLICA	39
EL PUEBLO LICKAN ANTAY	44
CARACTERIZACIÓN ECOLÓGICA DEL TERRITORIO LICKAN ANTAY	47
BIBLIOGRAFÍA CAPÍTULO 2	50
CAPÍTULO 3: SISTEMA DE SALUD Y HERBOLARIA LICKAN ANTAY	
COSMOVISIÓN Y SALUD LICKAN ANTAY	53
COSMOVISIÓN ANDINA RELACIONAL	55
HERBOLARIA ANDINA LICKAN ANTAY	59
BIBLIOGRAFÍA CAPÍTULO 3	62
CAPÍTULO 4. MEDICINA VEGETAL	
MEDICINA VEGETAL	65
PEQUEÑO CATÁLOGO	73
<i>Hoja de coca</i>	74
<i>Alfalfa</i>	75
<i>Bailahuén</i>	76
<i>Santiago Koba</i>	77
<i>Ortiga andina</i>	78

<i>Llantén</i>	79
<i>Chachacoma</i>	80
<i>Quinchimalí</i>	81
<i>Pata de Huanaco</i>	82
<i>Lampaya</i>	83
<i>Muña</i>	84
<i>Vira Vira</i>	85
<i>Airampo</i>	86
<i>Zapatito</i>	87
<i>Pupusa</i>	88
<i>Caléndula</i>	89
<i>Matico</i>	90
<i>Palqui</i>	91
<i>Rica Rica</i>	92
<i>Coquilla</i>	93
<i>Chañar</i>	94
<i>Pingo Pingo</i>	95
<i>Pimiento</i>	96
<i>Hierbabuena</i>	97
<i>Diente de gallo</i>	98
<i>Chuquicandia</i>	99
<i>Cola de zorro</i>	100
<i>Llareta</i>	101
<i>Brea</i>	102
<i>Chilca</i>	103
<i>Kontikonti</i>	104
<i>Algarrobo</i>	105
<i>Rosa del año</i>	106
<i>Tola</i>	107
<i>Tolilla</i>	108
<i>Apio</i>	109
<i>Verbena</i>	110
<i>Copa Copa</i>	111
<i>Aloe Vera</i>	112
<i>Soico</i>	113
<i>Pelo de choclo</i>	114
BIBLIOGRAFÍA CATÁLOGO	116
EPÍLOGO	118
GLOSARIO	125

Introducción

El libro que tienes en tus manos tiene como tema central la herbolaria andina Lickan Antay, es decir, el uso de plantas medicinales por parte de los pueblos originarios que han habitado y habitan el territorio que hoy corresponde a la Provincia chilena de El Loa.

Sin embargo, este texto no se limita a ser un catálogo de especies o un recetario de medicinas tradicionales. Su propósito es más amplio y busca mostrar que el uso de cada planta medicinal forma parte de un sistema de salud, que a su vez, forma parte de un sistema cultural.

De esta manera, se pretende poner en valor los sistemas de salud ancestrales, y describir el diálogo con otros sistemas de salud, principalmente con la medicina occidental contemporánea.



LA HERBOLARIA ANDINA

La herbolaria, entonces, es entendida como parte de un entramado mayor que no puede reducirse a la mera descripción de plantas y sus aplicaciones. Está imbricada en una cosmovisión que concibe la salud como equilibrio entre cuerpo, espíritu, comunidad y territorio. Por ello, antes de adentrarnos en las especies y sus fichas técnicas, es necesario comprender ciertas nociones culturales de la Salud.



En base a esto, el recorrido que se propone en este trabajo parte con un primer capítulo dedicado a la antropología de la salud, que nos muestra cómo las concepciones de salud y enfermedad, así como las prácticas de sanación, varían según el contexto cultural. En un segundo capítulo, se aborda la ancestralidad andina y Lickan Antay, explicando en primer lugar qué entendemos por culturas andinas y Lickan Antay, cuáles son sus elementos comunes y cuáles son los rasgos centrales en la cosmovisión de estos pueblos, que sostienen sus concepciones de salud, enfermedad y sanación.

SALUD Y MEDICINA ANCESTRAL INDÍGENA

Una vez abordados estos antecedentes, el tercer capítulo se dedica a describir los sistemas de salud andino-Lickan Antay, sus características, prácticas y fundamentos, como expresión de una racionalidad distinta, pero igualmente válida y eficaz. En el cuarto capítulo, se abre paso a la herbolaria y al catálogo de especies, comenzando por nociones de la medicina vegetal y disciplinas como la etnobotánica y la etnofarmacología, para luego dar paso al catálogo de plantas medicinales del territorio.

Finalmente, el libro se cierra con un capítulo de reflexiones, que invita a pensar la vigencia y resistencia de estos conocimientos en el mundo presente, no como una mirada nostálgica, sino que reconociendo que la salud ancestral no es un vestigio del pasado, sino una práctica viva que interpela los modelos dominantes y ofrece alternativas para repensar el cuidado en tiempos de crisis global.



Cultura y salud

Abordar el concepto de salud desde una perspectiva antropológica implica comprender que la enfermedad, la salud y las prácticas de curación no son fenómenos puramente biológicos, sino construcciones sociales configuradas por el contexto cultural. En esta línea, se analizan diversas manifestaciones de padecimientos y terapéuticas propias de sistemas médicos no hegemónicos, introduciendo nociones como la eficacia simbólica. Dicho concepto permite explicar por qué determinadas prácticas resultan terapéuticamente efectivas en ciertos marcos culturales, mientras que en otros carecen de legitimidad. Finalmente, el capítulo examina las interacciones entre distintos sistemas de salud, destacando el pluralismo médico como categoría analítica clave para comprender la coexistencia, el conflicto o la complementariedad de diversas tradiciones curativas en contextos contemporáneos.

La salud es una condición inherente a todos los seres vivos: en algún momento enfermamos, sufrimos lesiones y buscamos formas de aliviar el dolor o recuperar el bienestar. Incluso los demás animales también reaccionan frente a las afecciones que comprometen su vida, y realizan acciones para sanar o aliviar.

En el caso de los seres humanos, la antropología de la salud nos ha demostrado que cada sociedad a lo largo de la historia ha desarrollado un sistema de salud, que se define como un conjunto de prácticas, conocimientos y creencias que permiten enfrentar la enfermedad y preservar el bienestar.

LA HERBOLARIA ANDINA

Los sistemas de salud se desarrollan de acuerdo con los patrones culturales y la realidad histórica de cada pueblo. Es decir, cada cultura los construye en función de su historia, su cosmovisión, su relación con el entorno y los recursos de que dispone. Además, no son estáticos, ni cerrados; cambian con el tiempo, se transforman a partir de nuevas experiencias y se complementan y dialogan con otros sistemas de salud en el contacto con otras sociedades, generando procesos de adaptación y resignificación que reflejan la dinámica propia de las sociedades.

Esta mirada implica reconocer que la salud, la enfermedad y la cura, tienen diferentes concepciones según el sistema cultural. Por ejemplo, desde la medicina alópata, como se denomina la medicina moderna, propia de la cultura occidental, la enfermedad se entiende como un desajuste biológico. Pero en otros contextos puede considerarse una ruptura en las relaciones sociales, un castigo espiritual o un desajuste en la relación con la naturaleza o con algún elemento de importancia simbólica para el pueblo en cuestión. Del mismo modo, los medios para sanar también varían: pueden incluir plantas medicinales, rituales de ofrenda o acciones comunitarias. En suma, cada sociedad define qué es estar enfermo, cuáles son las causas y qué caminos son legítimos para recuperar la salud.

Por todo lo anterior, es que hay enfermedades que son propias de una cultura y en otra no se consideran de este modo, o bien, sus causas se explican de forma diferente, al igual que su tratamiento.





Cultura y enfermedad

En línea con lo anterior, en otros sistemas de salud hay conceptos que no se encuentran en la medicina alópata, como por ejemplo el empacho, el mal de ojo o los aires, han sido registrados en América Latina desde la época colonial, con raíces en prácticas indígenas que se mezclaron con tradiciones europeas y africanas. (Campos Navarro, 2016).

- **Empacho:** Problema digestivo causado por alimentos “pegados” en el estómago o intestino.

Cuando se habla de curar este mal, se dice “quebrar el empacho”.





- **Mal de ojo:**

Una de las formas más extendidas en Latinoamérica, sobre todo en zonas rurales, pero también tiene arraigo en las ciudades. Se trata de una mirada o intención cargada con energía negativa que puede enfermar. Los síntomas y consecuencias varían de acuerdo a las diferentes interpretaciones que tiene este mal, así como varían sus tratamientos.

- **Aire o mal aire:**

Corrientes de aire y/o estar en lugares en contacto con energías negativas pueden causar dolores o diferentes malestares. Se habla por ejemplo, de no dejar niños pequeños bajo la sombra del pimiento, ya que les puede agarrar un aire.

En cuanto a la cura, también hay elementos que en la medicina alópata no se encuentran y están presentes en otros sistemas de salud. Por ejemplo el concepto de purga, limpieza, el uso de preparaciones con plantas, hongos e incluso animales, así como también sobadas, objetos protectores, ceremonias, experiencias de trance, entre muchas otras.

- **Limpias energéticas:**

Uso de humo, hierbas, mirra, koa, tabaco y otros elementos como velas para limpiar malas energías o “mal de ojo”. También se pueden utilizar animales como un cuy negro por ejemplo, que limpia las malas energías en una persona. La biomedicina no reconoce la existencia de energías negativas transmitidas de persona a persona, pero en otros sistemas médicos están muy presentes.

También hay que señalar, que existen limpiezas colectivas además de personales, es decir acciones de limpieza comunitarias que se hacen, en palabras simples, considerando a toda la comunidad como un paciente. Lo que tampoco tiene sentido en la medicina alópata occidental.



- **Trance:**

En muchas culturas, se llega de diferentes formas a un trance que permite un contacto con otras dimensiones o planos que contribuyen a sanar ciertas molestias, aunque también se utilizan con fines de adivinación o pedida de consejo a espíritus u otras deidades – *según la cultura* –.

Para estos trances hay pueblos que utilizan plantas como ayahuasca (Amazonía), peyote (pueblos Huicholes), cactus San Pedro (Los Andes), Cebil (Los Andes), entre otras. Otras culturas emplean cantos, tambores, respiración o meditación para llegar a estos estados. Se emplean en rituales de sanación espiritual y comunitaria. La biomedicina aunque históricamente no ha reconocido un potencial médico o terapéutico en estas experiencias, hoy está estudiando los principios activos de estas plantas para su posible utilización en terapias, reconociendo su posible eficacia psicoactiva. Sin embargo, no consideran la interpretación espiritual de los pueblos que las han utilizado de forma ancestral. También hay que señalar, que muchas de estas prácticas están bastante influenciadas por corrientes occidentales como la New Age, lo que en muchos casos ha descontextualizado el sentido originario de estas experiencias.



- **Sobadas y masajes tradicionales:**

Curanderos realizan masajes para tratar empacho, caída de mollera o dolores, ubicación de los bebés en el parto. La biomedicina reconoce el masaje como técnica física, pero no valida las explicaciones culturales (ej. “acomodar la mollera”, “acomodar la matriz para el parto”).

- **Amuletos y objetos protectores:**

Collares, piedras, figuras o cruces que protegen contra el mal de ojo o espíritus.



Eficacia simbólica

Para que una práctica sea reconocida, validada e instituida en un sistema médico, debe tener cierta eficacia. Desde la medicina occidental moderna, biomedicina o medicina alópata, no se puede explicar la eficacia de ciertas prácticas de sanación o cura, ya que no actúan de forma fisiológica como un medicamento o una intervención quirúrgica. Sin embargo, la antropología nos ha mostrado un sinnúmero de casos en donde estas prácticas son eficaces para sus usuarios.

El caso más célebre analizado, se refiere a un trabajo etnográfico del investigador Michel Leiris en Panamá.

En una comunidad Cuna de Panamá, una mujer sufría dolores en el trabajo de parto que no le permitían dar a luz.

La familia llamó al curandero o Chamán de la comunidad. El sanador llegó, se sienta junto a la mujer y sin aplicar hierbas ni masajes de ningún tipo, comenzó a entonar un canto ceremonial.

En su canto, el sanador relató un viaje mítico en el cual los espíritus se movilizaban para acompañar a la mujer y facilitar su parto. El relato describía cómo ciertas fuerzas invisibles abrían el camino para el niño, expulsando presencias dañinas para restablecer el equilibrio del cuerpo.

Mientras el canto avanzaba, la mujer comenzó a sentir alivio.

El canto actuaba como un puente entre su cuerpo, su mente y otras dimensiones donde espíritus le ayudaron a superar las complicaciones y finalmente el niño nació bien.



¿Cómo se explica entonces desde la ciencia médica la eficacia de esta práctica?

En este marco Claude Lévi-Strauss propone el concepto de Eficacia simbólica, explicando cómo ciertos rituales y prácticas curativas funcionan no solo por sus efectos materiales, sino porque generan un sentido compartido que reorganiza la experiencia del enfermo.



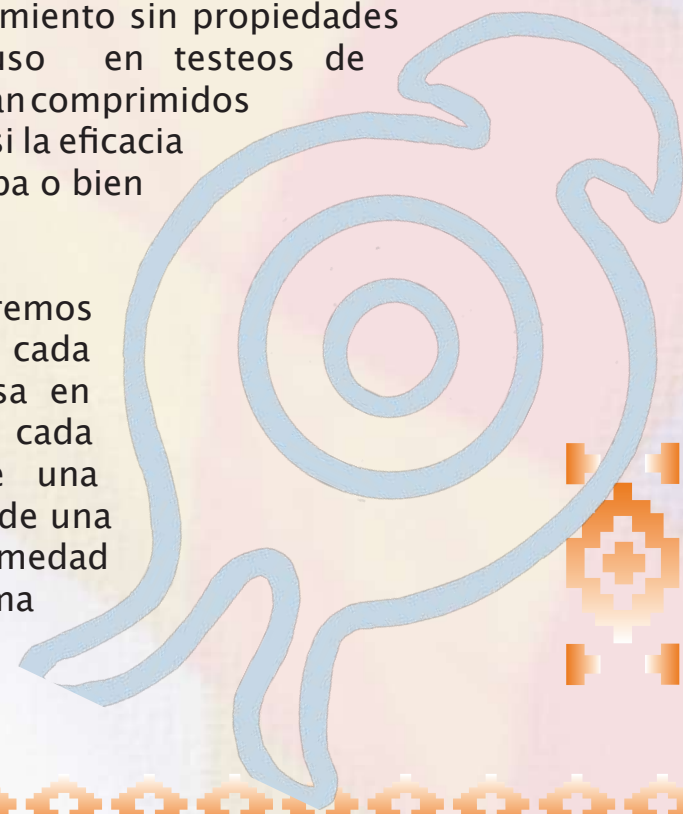
La eficacia simbólica se produce cuando el paciente, el curandero y la comunidad comparten un mismo sistema de creencias que da coherencia al tratamiento. En otras palabras, el poder de la cura reside en la capacidad del ritual de otorgar significado y restablecer el orden simbólico, restablecer ese equilibrio o armonía que fue desajustado.

Esto impacta en la percepción del cuerpo, en la vivencia de la enfermedad y en la predisposición del usuario a sanarse.

El concepto de Eficacia simbólica es clave para comprender por qué prácticas que desde la biomedicina podrían parecer “ineficaces” resultan efectivas en su propio contexto cultural.

Así como también, resulta clave para comprender que las prácticas de sanación precisan de una predisposición a sanarse. Desde la ciencia médica occidental, este concepto se vincula al efecto placebo, que se refiere al impacto eficaz que puede producir en el organismo la administración de una sustancia o procedimiento sin propiedades terapéuticas activas. Incluso en tests de medicamentos se administran comprimidos de azúcar, para comprobar si la eficacia se debe al fármaco en prueba o bien al efecto placebo.

Con este concepto, queremos plantear la idea de que cada sistema de salud, descansa en un sistema cultural, y que cada práctica curativa requiere una predisposición a sanar, desde una limpieza hasta una enfermedad tratada en el sistema biomédico.



Diálogo entre sistemas locales y medicina “oficial”

Como hemos visto, muchas de estas concepciones medicinales están vigentes en nuestra propia cultura occidental, lo que quiere decir que estos sistemas no son siempre excluyentes totalmente. De hecho en la mayor parte de las sociedades operan diferentes sistemas de salud, dialogando entre sí.

Es por esto que vemos personas que utilizan cintas rojas para el “mal de ojo” o las “malas vibras”, pero no quiere decir que no vayan al médico al hospital. Del mismo modo, muchas personas toman infusiones para ciertos males o molestias, pero tampoco quiere decir que no tomen fármacos industriales modernos. Esto, desde la academia se ha explicado como pluralismo médico, la idea de que más de un sistema de salud converja en una misma sociedad, y por ende en una misma persona o grupo familiar. El médico psiquiatra y antropólogo médico Arthur Kleinman (1980) ha señalado que los sistemas de salud pueden organizarse en tres grandes subsistemas:

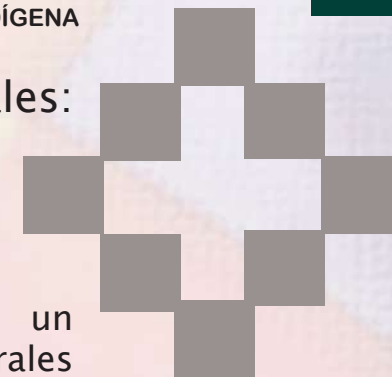
- El popular o doméstico, donde las familias aplican remedios caseros y conocimientos transmitidos de generación en generación.
- El tradicional, que incluye especialistas locales – *curanderos, parteras, hierbateros, Yatiris* – reconocidos por su saber y por su capacidad de articular lo físico con lo espiritual.
- El biomédico, asociado a la medicina científica y a las instituciones formales de atención.



Este planteamiento se basa en que la salud se aborda de diferentes formas en un mismo grupo familiar o en un mismo hogar. Por ejemplo, en una comunidad rural o indígena, un dolor puede tratarse con una hierba medicinal o con una limpieza, pero esta persona también puede acudir a la posta de su localidad a recibir un analgésico. Del otro lado también sucede, que personas de origen urbano, además de su tratamiento en un hospital, tomen alguna planta medicinal, realicen alguna práctica enseñada por sus abuelos o antepasados, o incluso, puede que acudan a un agente de salud (Yatiri o Yacho) de algún pueblo originario. Como se observa, el pluralismo médico no opera solo en comunidades originarias o sectores rurales, – *donde diferentes sistemas de salud convergen de forma más evidente* –, sino también se da en las sociedades occidentales. En estas, cada vez más pacientes buscan métodos alternativos o complementarios para sanar una enfermedad o bien, para fortalecer su salud.



El papel de los agentes culturales: Yatiris, Yachos, Madres y Abuelas



En la transmisión y vigencia del sistema médico Lickan Antay, juegan un papel fundamental los agentes culturales reconocidos por sus comunidades. Los Yatiris y Yachos – *especialistas rituales y conocedores de la medicina tradicional* – son depositarios de un saber que no es meramente técnico, sino profundamente espiritual.

Su autoridad no deriva de títulos académicos, sino de su reconocimiento comunitario y de su capacidad para mediar entre el mundo humano y las otras dimensiones de la realidad.

Pero junto a ellos, y quizás de manera más cotidiana, son las madres y abuelas quienes mantienen vivo el conocimiento sobre plantas, remedios caseros y prácticas de cuidado.

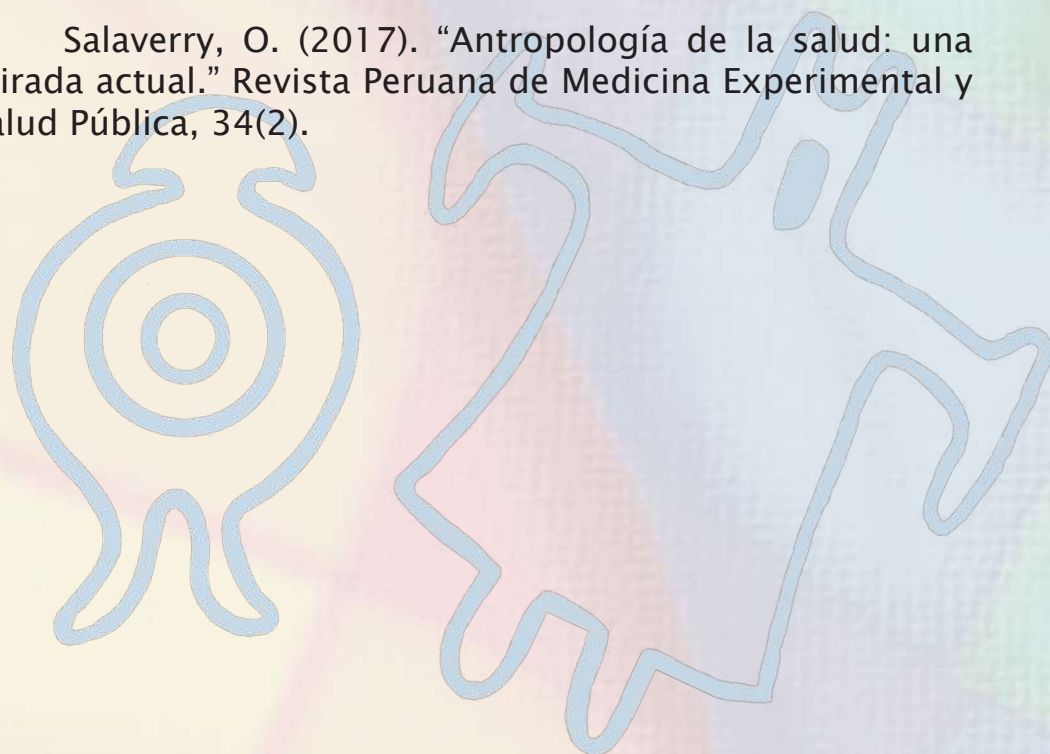
En el subsistema doméstico, – *el más extendido y el menos estudiado* –, opera una transmisión generacional que ha asegurado la continuidad de la medicina tradicional a pesar de siglos de colonización, de asimilacionismo y despojo cultural.

Este saber femenino, frecuentemente invisibilizado por los estudios que se concentran en los especialistas rituales (mayoritariamente varones), constituye la base sobre la que se sostiene la soberanía medicinal del pueblo Lickan Antay. Son las mujeres quienes reconocen las plantas, saben cuándo recolectarlas, cómo prepararlas y en qué dosis administrarlas. Son ellas quienes van mostrando el camino, basadas en la ancestral experiencia de su cultura.



Bibliografía

- Kleinman, A. (1980). Patients and Healers in the Context of Culture. University of California Press.
- Lévi-Strauss, C. (1987). Antropología estructural. Barcelona: Paidós. (Capítulo: "La eficacia simbólica", pp. 212-227).
- Menéndez, E. (1992). La parte negada de la cultura. CIESAS.
- Good, B. (1994). Medicine, Rationality, and Experience. Cambridge University Press.
- Salaverry, O. (2017). "Antropología de la salud: una mirada actual." Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 34(2).



Ancestralidad, conocimiento y sabiduría Andina-Lickan Antay

En el primer capítulo, hablamos que cada sociedad configura un sistema de salud propio que está en diálogo con otros sistemas culturales con los que ha interactuado histórica y socialmente. Debido a que este trabajo se enfoca en la medicina ancestral propia de los pueblos andinos, el presente capítulo lo dedicamos al conocimiento ancestral del mundo andino y Lickan Antay, ya que es necesario conocer ciertos elementos de la cosmovisión andina, antes de ir de lleno al sistema de salud de estos pueblos.

Comenzamos entonces con una definición de lo que se entiende por culturas andinas, la matriz cultural vinculada a ciertos aspectos de la cosmovisión, para luego profundizar en la cultura Lickan Antay y el contexto geográfico y ecológico de la zona, ya que el presente trabajo se enfoca en los territorios de la actual provincia El Loa como lo son la zona del salar de Atacama y la zona de Alto Loa.



Epistemología
Lickan Antay

CAPÍTULO 2

Las culturas andinas

Coloquialmente se escucha hablar de la cultura andina, casi siempre asociada a la música andina, a los bailes andinos o a la vestimenta tradicional de estos pueblos.

Pero, ¿a qué se le llama cultura andina?, ¿qué pueblos pertenecen a estas culturas?, ¿Qué elementos culturales comparten estos pueblos?

Partamos por una definición en palabras simples, más allá de los debates académicos que cuestionan ciertas definiciones.

Las “culturas andinas” se entienden desde la antropología como el conjunto de sociedades, prácticas y cosmovisiones desarrollados a lo largo de la historia en los Andes centrales y meridionales, caracterizados por una profunda relación con un entorno marcado por la diversidad ecológica de Los Andes.



Entre estas culturas encontramos a pueblos originarios como Quechuas, Aymaras, Collas, Diaguitas, Lickan Antay, entre otros. En el territorio que actualmente corresponde a la provincia El Loa, hay presencia actual e histórica de Quechuas, Aymaras y Lickan Antay; este último al día de hoy, es el pueblo más numeroso en la zona.

Las sociedades andinas son principalmente agroganaderas, se organizan de forma comunitaria y bajo sistemas de conocimiento que integran lo económico, lo religioso y lo ecológico.

Es decir, una concepción integradora, donde la persona, la comunidad, la naturaleza y lo sagrado son inseparables, y donde el conocimiento se transmite como sabiduría práctica y espiritual (Milla Villena, 2018).

Para Lumbreras (1981), la cultura andina integra lo social, lo natural y lo sagrado en un mismo sistema, donde la comunidad y la relación con la tierra son inseparables. La noción de Ayllu como unidad básica de organización refleja esta centralidad de lo comunitario.

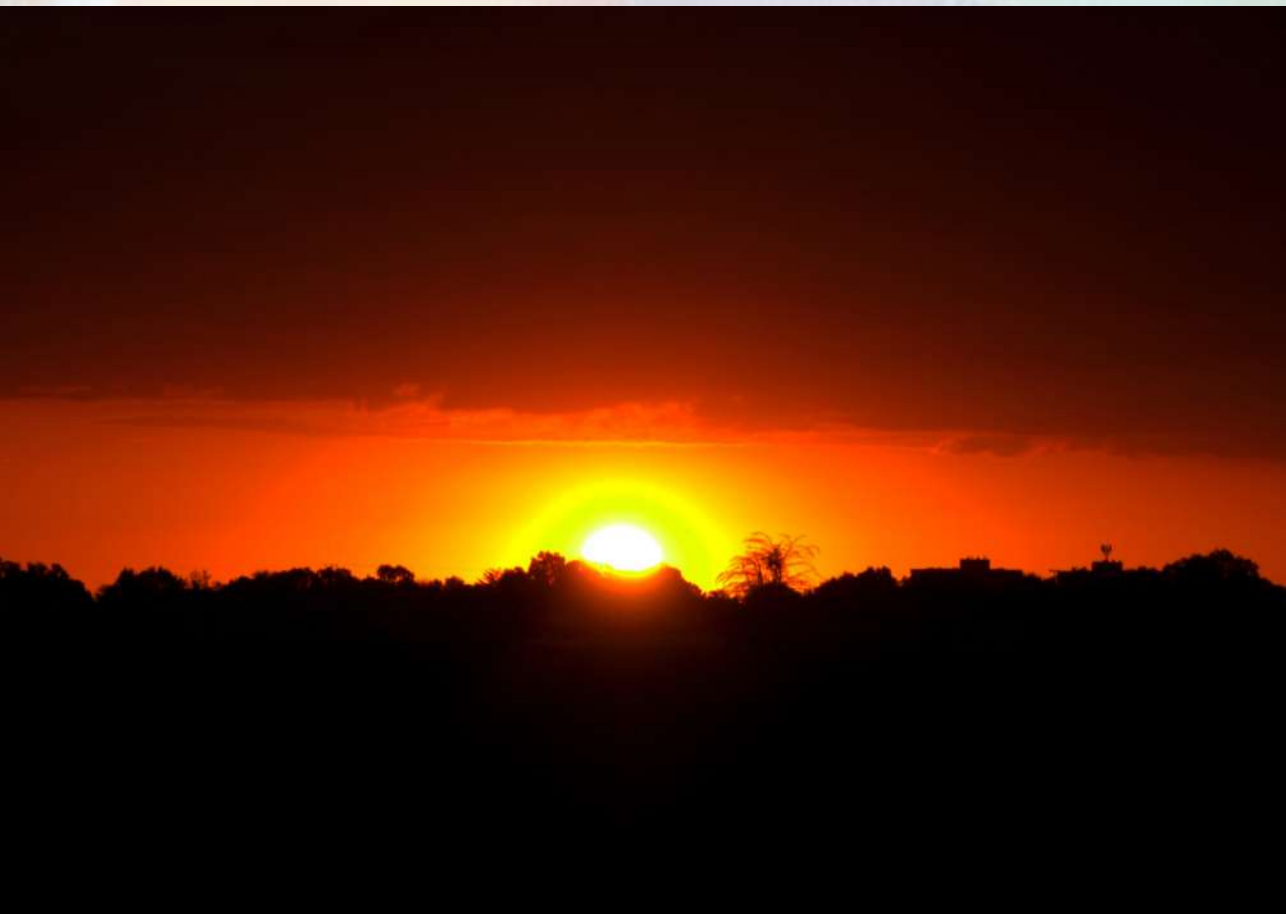
A continuación, profundizamos más en ciertos aspectos de la cultura andina, que comparten los diferentes pueblos pertenecientes a esta matriz cultural.



La matriz cultural andina

Más allá de las variaciones locales, hablamos de una matriz cultural en el sentido que cada pueblo originario perteneciente al mundo andino, comparte ciertos elementos y nociones propias de esta matriz cultural.

Entre estos elementos se consideran: una economía tradicional basada en la agricultura y la crianza de ganado; la noción de dualidad, que interpreta el mundo de acuerdo a conceptos opuestos complementarios (ejemplos: día/noche, arriba/abajo, masculino/femenino, derecha/izquierda), los principios de reciprocidad y complementariedad que permean las sociedades andinas, una relación estrecha y hasta sagrada con la madre tierra – *Pat' ta Hoy'ri* – y los elementos del paisaje como los Cerros Tutelares; y la organización social en unidades familiares llamadas Ayllus.



Organización familiar comunitaria y principios

El Ayllu, en este sentido, constituye la unidad fundamental de identificación, residencia, acceso a tierras de cultivo, participación en decisiones comunitarias y reciprocidad.

El principio de reciprocidad (Ayni), es clave en el mundo andino, ya que se entiende que en toda relación humana, comunitaria, existe un principio de reciprocidad que no se debe romper. Este principio no se reduce a las relaciones entre personas o familias, sino que también la reciprocidad opera entre la comunidad y la *Pat' ta Hoy'ri*, y entre la comunidad y los ancestros, por lo que en los pagos y ceremonias, estos elementos están siempre presentes.

Vinculado a este principio, la minga, entendida como trabajo comunitario, permite la realización conjunta de labores agrícolas complejas, como la limpieza de canales de riego ancestrales, la reparación de terrazas de cultivo, la siembra y cosecha de productos, así como otras tareas colectivas esenciales para la subsistencia. La familia extendida, más allá de su forma nuclear, continúa siendo la unidad de herencia territorial, de acceso a recursos y de toma de decisiones.



Control vertical de un máximo de pisos ecológicos

En cuanto a lo económico o productivo, resulta de crucial importancia la tesis del Control vertical de un máximo de pisos ecológicos, propuesta por John Murra (1972). El antropólogo en sus estudios sobre la sociedad incaica, plantea que las sociedades andinas, organizaban su producción de acuerdo al acceso simultáneo a recursos correspondientes a los distintos pisos ecológicos. La diversidad ecológica de Los Andes se explica a grandes rasgos por los diferentes niveles de altitud en distancias relativamente cercanas. Cada piso ecológico presenta condiciones ambientales específicas que da lugar a diferentes ecosistemas según el nivel de altitud.

En cada uno de estos pisos ecológicos, se producen o se encuentran diferentes recursos y las sociedades andinas supieron aprovechar esta diversidad para obtener los productos de las diferentes zonas, revelando una economía basada en la complementariedad. A modo de ejemplo, en las zonas más altas se pastoreaban camélidos, algo más abajo se producía sal, en los pisos de más abajo se dedicaban a la producción agrícola e incluso se aprovechaba el piso ecológico de la costa del pacífico donde se especializaban en los recursos marinos. El autor plantea que en la sociedad incaica, el sistema consistía en mantener colonos en las diferentes zonas, para asegurar la disponibilidad de los diferentes productos de cada piso ecológico.

Durante la colonia se dio paso a intercambios comerciales que luego persistieron en las repúblicas, incluso hasta el siglo pasado. En la zona de Atacama, por ejemplo, se registraban intercambios entre pueblos del lado chileno y argentino. Como el caso de Toconao, donde se intercambiaba fruta por quesos y otros productos en el lado argentino, o viceversa.

En tiempos más recientes, y especialmente en la actualidad, este panorama ha cambiado, aunque en cada piso ecológico continúan trabajándose los productos propios del lugar. Hoy estas prácticas están limitadas por las regulaciones transfronterizas, pero aún hay instancias de intercambio como ferias de trueque, reguladas institucionalmente.

La dimensión simbólica

Con respecto a la dimensión simbólica, a grandes rasgos, los pueblos andinos comparten la concepción de un cosmos dividido en tres dimensiones interdependientes e interconectadas. Mencionamos los nombres de estas dimensiones en Quechua/Aymara y Lickan Antay, señalando que cumplen la misma función simbólica: Hanan Pacha/ Alax Pacha o mundo superior, vinculado al universo y las fuerzas creadoras. Kay Pacha/ Aka Pacha, mundo tangible de la vida cotidiana. Uku Pacha/ Manqha Pacha, mundo interior o subterráneo de los ancestros.



LA HERBOLARIA ANDINA

Es complejo entender estas dimensiones desde la cultura occidental, ya que se puede simplificar analógicamente y decir que el mundo de arriba corresponde a lo celestial, los dioses, el sol, los astros, etc. el Kay Pacha a la naturaleza y el presente, y el Uku Pacha o mundo interior, a lo subterráneo.

Sin embargo, hay elementos que escapan a esta analogía y al mismo tiempo la refutan, como por ejemplo los cerros tutelares que se asocian al mundo de arriba y desde nuestra visión estarían en el mundo tangible, en la naturaleza. Incluso en un tiempo, bajo influencia de la tradición cristiana, estas dimensiones se tradujeron como el firmamento, la tierra y el infierno. Pero la forma de ver el mundo para los pueblos andinos es inconmensurable (*desde nuestra cultura*), por lo que estos elementos no se deben tratar de traducir de forma análoga, sino que se deben entender dentro de sus propios términos.

Es algo similar al concepto de Pat'ita Hoy'ri, que se ha simplificado su traducción a madre tierra o naturaleza, pero los estudios evidencian que es un concepto mucho más amplio y que implica también al tiempo y al cosmos (Di Salvia, 2013).

En la cultura Lickan Antay, aunque no se emplean los términos en lengua originaria, también se presenta la existencia de diferentes planos o dimensiones. Se habla del mundo de Arriba y del Mundo subterráneo o interior, además del Mundo presente o tangible. Al igual que en la cosmovisión andina, estas tres dimensiones están interconectadas e influyen en la salud, en la enfermedad y en el devenir de un pueblo.

La necesidad de mantener la reciprocidad desde la comunidad con la Pat'ita Hoy'ri y los ancestros, es crucial en el sistema cultural Lickan Antay.



Considerando que estas dimensiones son pilares en el mundo andino y están implicados en la salud ancestral, a continuación las describimos con más profundidad.

1. Hanan Pacha / Alax Pacha / Mundo de arriba

Hanan Pacha, denominado en Aymara Alax Pacha y en la tradición Lickan Antay como el Plano superior o mundo de arriba. Este plano está asociado a lo celestial, al sol, la luna, las estrellas y las fuerzas creadoras del cosmos. En lengua Quechua, Hanan significa “arriba” y Pacha puede traducirse como “tiempo-espacio” o “mundo”. Se vincula también con los Apus o Mallkus, las montañas tutelares que median entre lo humano y lo divino, y constituye el ámbito de lo trascendente, donde se originan los saberes y la energía vital que sostiene la existencia.



2. Kay Pacha / Aka Pacha / Mundo tangible.

Kay Pacha, conocido en Aymara como Aka Pacha y en la cultura Lickan Antay como el plano medio o mundo tangible. Se trata del espacio de la vida cotidiana, el “aquí y ahora”, donde habitamos los seres humanos, los animales y las plantas. Este mundo se rige por los ciclos naturales, donde se inscribe el calendario agrícola, que en muchas comunidades estructura el ciclo anual. Según estudios etnohistóricos, el Kay Pacha es el lugar de interacción directa entre las personas y la Pat´ta Hoy’ri, y es también el ámbito donde se manifiestan la salud y la enfermedad, entendidas como equilibrio o ruptura de las relaciones con los otros mundos.

3. Uku Pacha / Manqha Pacha / Mundo interior o subterráneo.

Uku Pacha, llamado en Aymara Manqha Pacha y en la tradición Lickan Antay como el plano interior o mundo subterráneo es ese espacio que está vinculado a los ancestros, a lo oculto y a lo interior, relacionado con la tierra, las cuevas y lo subterráneo.

Se asocia con la fertilidad, la gestación y el poder de los muertos que continúan influyendo en la vida de los vivos. Investigaciones antropológicas destacan que este mundo no es negativo, sino complementario: provee energía y continuidad, y resulta fundamental en rituales de sanación y en la conexión con la memoria ancestral. Es también el lugar donde se gestan las semillas y donde se guarda la fuerza vital que retorna al Kay Pacha. En la cosmovisión Lickan Antay, este plano interior se relaciona con los ancestros y con fuerzas, que aseguran la continuidad de la vida y la fertilidad de la tierra. También se habla de un sol interior en la tradición Lickan Antay, que investigadores dedicados a la ciencia ancestral han interpretado como el magma.

4. Interconexión

La interconexión entre estas dimensiones se manifiesta en las ceremonias, ya que se alude a los tres mundos. Se agradece y/o pide tanto a los Mallkus o cerros tutelares, al sol y los astros del mundo superior, a los ancestros del mundo interior y a la madre tierra – llamada Pat´ta Hoy’ri en lengua Kunza – como fuerza vital del mundo medio. De este modo, el acto ceremonial reafirma la conexión y reciprocidad entre los tres planos de la existencia, asegurando la continuidad de la vida y la armonía entre comunidad, cosmos y territorio.



El pueblo Lickan Antay

El presente proyecto trata sobre la herbolaria y sistema de salud ancestral de las culturas andinas, en la zona del desierto y puna de Atacama que hoy corresponde la Provincia El Loa.

Por esta razón nos detenemos ahora en el pueblo Lickan Antay, actualmente el pueblo originario más numeroso demográficamente en la zona, sin dejar de reconocer la influencia de los pueblos Quechua y Aymara, presentes actual e históricamente en el territorio. La diferencia es que estas otras dos culturas tienen una extensión vasta en Los Andes, mientras que el pueblo Lickan Antay ha desarrollado su cultura y su historia como pueblo en esta zona.

Se conoce como Lickan Antay al pueblo originario del desierto de Atacama, que ha vivido principalmente en las cuencas del río Loa y del Salar de Atacama, en la actual provincia chilena de El Loa, de capital Calama y perteneciente a la II región de Antofagasta. Hoy en día en Chile hay más de 30 mil personas que se autodefinen Lickan Antay, quienes residen principalmente en las comunas de Calama y San Pedro de Atacama, pero cuya existencia se extiende a través de una importante red de Ayllus incluso compartiendo espacios en ambos lados de la Cordillera de los Andes.

A pesar de cinco siglos de colonialismo, la población Lickan Antay ha mantenido elementos culturales fundamentales: la organización comunitaria y familiar basada en los Ayllus; la agricultura y ganadería; la medicina ancestral; una cosmovisión que integra comunidad, naturaleza y espiritualidad; y una profunda ritualidad ligada al territorio y a los ancestros.

En la actualidad, las comunidades Lickan Antay participan activamente en procesos contemporáneos de revitalización cultural: talleres comunitarios de lengua Kunza, documentación participativa de conocimientos tradicionales, recuperación de ceremonias y prácticas ancestrales, educación en espacios comunitarios, educativos y sociales, así como la reivindicación de derechos territoriales y culturales a través de organizaciones políticas, comunitarias y científicas propias de este pueblo o en alianza con comunidades.

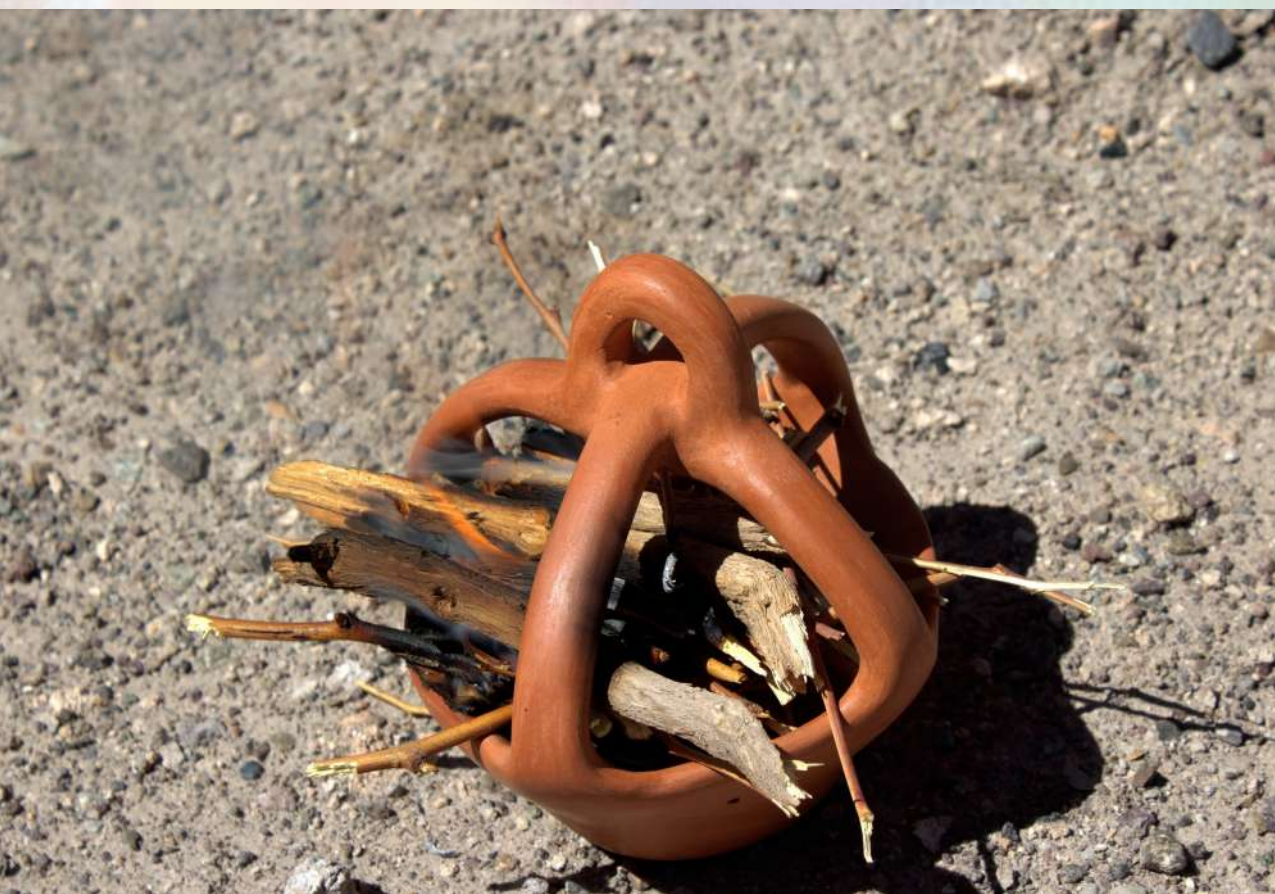
Esta persistencia cultural da cuenta de una resistencia y resiliencia milenarias. Los estudios arqueológicos han logrado documentar de manera consistente esta presencia humana continua en la zona, con ocupaciones que se remontan al menos a 10.000-12.000 años. El desarrollo cerámico, las estructuras agrícolas de terrazas y cursos hídricos, los geoglifos monumentales, así como los numerosos grabados y pinturas rupestres, atestiguan la profundidad histórica ininterrumpida del pueblo Lickan Antay.



LA HERBOLARIA ANDINA

Investigaciones específicas han identificado una continuidad habitacional desde el período arcaico, entre 9000 y 3000 años antes del presente. Durante el período Intermedio Tardío, entre los años 1000 y 1400 d.C., se observa la consolidación de asentamientos permanentes en los oasis, con sistemas complejos de riego, una agricultura intensiva, desarrollo de cerámicas y una activa participación en redes de intercambio con otros pueblos andinos.

En la actualidad, gracias a los cambios en la correlación de fuerzas sociopolíticas y culturales, al impulso y a la mejor comprensión desde las ciencias sociales, pero sobre todo a la resistencia cultural de su pueblo, las comunidades Lickan Antay reivindican activamente su base epistemológica y cultural como expresión de su identidad ancestral, de su autonomía política y del desarrollo de su especificidad territorial, rechazando las clasificaciones coloniales impuestas.



Puri

Para el pueblo Lickan Antay, el agua ha desempeñado un papel constitutivo en la configuración de las formas de habitar, las prácticas productivas y los regímenes de significación. Excede así la dimensión instrumental asociada a la subsistencia (agricultura, ganadería), integrándose a una matriz relacional en la cual territorio, comunidad y mundo espiritual conforman un continuo indivisible.

Desde esta perspectiva, el agua opera como un vector de identidad cultural y memoria colectiva, inscrito en sistemas rituales, narrativas y prácticas ceremoniales que reproducen y actualizan el orden social. La reducción del agua a una lógica puramente económica o administrativa resulta, por tanto, analíticamente insuficiente, ya que omite su condición de agente simbólico, soporte de su identidad cultural y su centralidad en la ontología indígena del territorio.

Caracterización ecológica del territorio Lickan Antay

El territorio Lickan Antay a grandes rasgos comprende el desierto y puna de Atacama, en la actual Provincia El Loa, aunque históricamente trasciende la frontera hacia el otro lado de la cordillera. Se habla de dos zonas donde se ha desarrollado la cultura e historia de este pueblo, Atacama la grande y Atacama la baja, o bien se habla de los pueblos del Loa y del salar de Atacama, ya que son las dos cuencas alrededor de las cuales se han ubicado los asentamientos, Ayllus y más tarde los poblados de origen Lickan Antay.



LA HERBOLARIA ANDINA

Se puede hablar de un piso ecológico del desierto extremo, alrededor de los 2000 metros de altitud, donde la aridez se ve interrumpida únicamente por oasis vinculados a ríos, acuíferos subterráneos o bien por algunas quebradas con flujo de agua estacional o perenne, hábitats que han permitido el surgimiento y mantenimiento de ecosistemas específicos. En la zona del Loa, el río del mismo nombre es el que permite la vida en los oasis de Lasana, Chiu Chiu y Calama. En la parte del salar de Atacama, San Pedro y sus Ayllus, así como Toconao, Camar y Peine que se encuentran al borde del salar, son parte de este piso ecológico, más allá de algunas diferencias entre ellos.

A partir de los 3000 metros, cambian las condiciones ambientales, hay precipitaciones estacionales que permiten la vegetación, y más cuerpos de agua que en el desierto. Sin embargo, las temperaturas son más extremas lo que limita la agricultura sobre todo en pueblos sobre los 3500 metros.

En la zona de Alto Loa se encuentran en este piso ecológico pueblos como Caspana, Toconce, Ayquina y Cupo. Del lado de Atacama la grande, Socaire, Talabre cercanos al salar, mientras que Machuca a 4000 metros es la comunidad Lickan Antay a mayor altitud.



SALUD Y MEDICINA ANCESTRAL INDÍGENA

En suma, el territorio Lickan Antay se extiende a lo largo de una vasta región en los Andes septentrionales de Chile, comprendiendo el desierto y el altiplano de Atacama, estableciéndose principalmente alrededor de las cuencas del río Loa y del salar de Atacama.

Como hemos mencionado, desde un punto de vista ecológico, el territorio Lickan Antay presenta una diversidad de pisos asociados a la variación altitudinal, que las comunidades, en este proceso de integración holística, han sabido comprender y manejar ancestralmente.

En cuanto a flora, cada piso se caracteriza por formaciones vegetales especializadas en condiciones climáticas extremas y de aridez. En las zonas más bajas, cercanas a los 2000 metros de altitud, prevalecen especies vegetales muy dispersas con adaptaciones extremas a dicho ambiente árido, solo en la ribera o cercanías de los cuerpos de agua encontramos vegetación, aparte de los predios de cultivos obviamente, donde también crecen algunas plantas de forma espontánea.



LA HERBOLARIA ANDINA

En los pisos medios, entre 2500 y 3000 metros de altitud, aparecen lomas con vegetación algo más densa, comunidades riparias y especies asociadas a cauces hídricos. En la puna alta, entre 3500 y 4500 metros de altitud, predominan pastos especializados que tradicionalmente han sustentado la ganadería de camélidos andinos, además de otro tipo de plantas propias de esta zona como la conocida llareta. Más adelante profundizaremos en cada una de las especies, pero por ahora es importante tener claro, la diversidad ecológica de este territorio y la capacidad de aprovechamiento de ésta diversidad de parte del pueblo Lickan Antay, sustentada en el conocimiento ancestral y en su relación con lo que nosotros llamamos naturaleza.

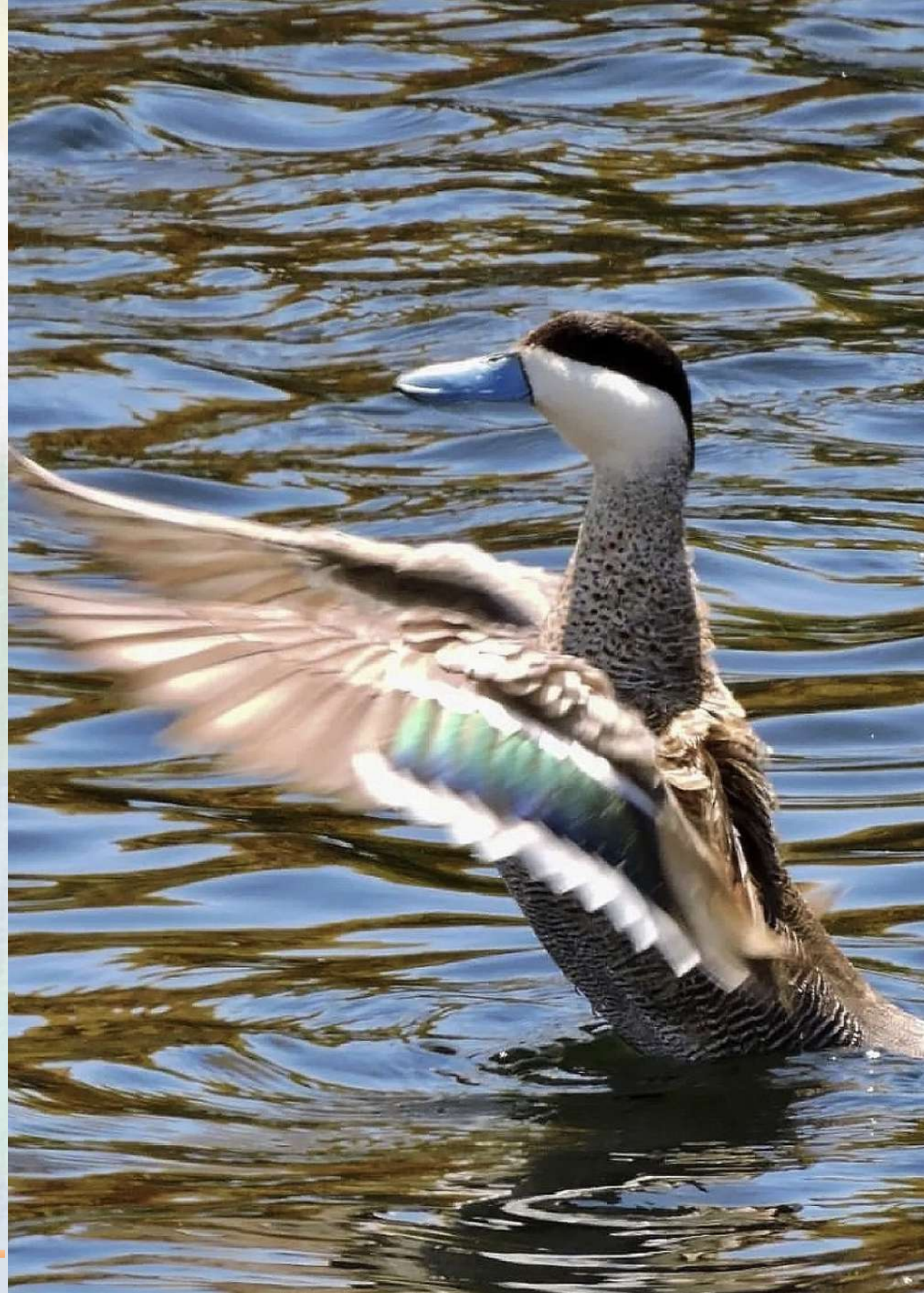
Bibliografía

Di Salvia, D. (2013). La Pachamama en la época incaica y post-incaica: una visión andina a partir de las crónicas peruanas coloniales (siglos XVI-XVII). *Revista Española de Antropología Americana*, 43(1), 89-110. https://doi.org/10.5209/rev_REAA.2013.v43.n1.42302

Lumbreras, L. (1981). *Los orígenes de la civilización en los Andes*. Lima: Editorial Milla Batres.

Milla Villena, C. (2018). Cultura e identidad en los países andinos. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6, 27-36. <https://doi.org/10.37135/chk.002.06.02>

Murra, J. (1972). El control vertical de un máximo de pisos ecológicos en la economía de las sociedades andinas. *Allpanchis*, 1(1), 59-115.



CAPÍTULO

3

Sistema de salud
y Herbolaria
Lickan Antay

Cosmovisión y salud Lickan Antay

Como hemos expuesto, en el mundo andino, la salud y la enfermedad se vinculan a una noción de equilibrio o armonía entre diferentes dimensiones. La enfermedad puede ser vista como una pérdida de armonía con la Pat' ta Hoy'ri, con los Mallkus o con los lazos comunitarios. Por ello, los tratamientos combinan lo físico y lo espiritual, lo individual y lo comunitario. Al concebir la enfermedad como una ruptura de la armonía entre estos planos, la sanación implica el restablecimiento del vínculo con cada uno de ellos.

A continuación presentamos las características más importantes del sistema de salud ancestral que comparten las culturas andinas, para luego dar paso a la herbolaria, que es el tema central de este trabajo.

1. Cosmovisión holística e integral.

A diferencia de la salud en la medicina occidental contemporánea, donde se habla de homeostasis como el equilibrio en el organismo, la salud en el mundo andino se entiende como un estado de equilibrio pero entre cuerpo, espíritu, comunidad y entorno natural. De igual forma, la enfermedad, no se concibe como un desequilibrio fisiológico en el organismo, sino como una ruptura o desajuste entre la persona, el espíritu, la comunidad y el entorno. Es por eso que para una sanación se contempla la parte espiritual, se pide a los ancestros y a la Pat' ta Hoy'ri.



2. Dimensión espiritual y animista.

En las culturas andinas, todo ser y elemento de la naturaleza posee vida y energía, por esta razón las ceremonias se orientan en fortalecer, o restablecer según el caso, la armonía con los ancestros y la Pat' ta Hoy'ri. Debido a que en las culturas andinas se presenta un sincretismo religioso, se integran elementos cristianos como santos y vírgenes, a la espiritualidad andina.

3. Agentes de salud tradicionales.

En los pueblos andinos existen personas con conocimientos especiales que son reconocidos como autoridades espirituales y/o sanadoras. Entre estas autoridades se encuentran los sanadores, parteras, componedores, Yachos, Amautas y los Yatiris que son considerados como portadores de un don, mediadores entre dimensiones físicas y espirituales.

4. Carácter comunitario.

La salud no se concibe como un asunto individual, sino colectivo. La enfermedad de una persona afecta a la comunidad, y la curación involucra a la familia y al grupo social, reforzando la identidad cultural. En la tradición andina, esta dimensión comunitaria se expresa con fuerza en la participación conjunta en ceremonias y prácticas de sanación. Por lo mismo, aparte de prácticas de curación que se realizan para una persona, también hay prácticas que involucran a toda la comunidad.

5. Equilibrio cósmico.

En la tradición andina, las ceremonias como los pagos a la tierra buscan fortalecer la reciprocidad con la naturaleza y los ancestros. La realización de las diferentes ceremonias, también pueden considerarse como prácticas de salud comunitaria, ya que el hecho de no realizarse o de hacerlas de forma inadecuada, trae consecuencias a la comunidad.

6. La hoja de Coca

La hoja de coca emerge como eje antropológico indispensable para comprender las dinámicas de apertura y sujeción espiritual en el mundo andino, particularmente en la epistemología Lickan Antay, su rol relacional sagrada, comunitaria y sanitaria, resiste las estigmatizaciones coloniales que le reducen a mera mercancía narcótica.

Cosmovisión Andina Relacional

La hoja de coca actúa como puente entre los tres mundos andinos, facilitando la apertura espiritual mediante el acullico y el k'intu, – *ramillete de tres hojas que simboliza trinidad cósmica y reciprocidad (Ayni)* –. En diversos rituales Lickan Antay, como la limpia de canales, se sopla hacia los Mallkus – *espíritus montañosos* – y Puri – *agua sagrada* –, sujeción que ancla la comunidad al territorio y cosmovisión.

Esta mediación no es pasiva: eleva la conciencia colectiva, uniendo vivos, ancestros y elementos naturales y sagrados en un flujo vital que desafía la racionalidad occidental dualista.

Apertura Espiritual Cotidiana

El masticado diario (acullico) abre portales sensoriales-espirituales, aliviando el mal de altura (soroche, apunamiento, mal de montaña) mientras conecta con energías telúricas, integrando lo medicinal con lo sagrado en comunidades como San Pedro de Atacama o Chiu Chiu. Yatiris y Yachos leen sus formas para adivinar mensajes divinos, reforzando la sujeción comunitaria donde el individuo solo existe en relación integrativa con el todo. En definitiva, la hoja de coca transporta oraciones, resistiendo la colonialidad epistemológica que separa cuerpo y espíritu.

Sujeción Territorial y Ritual

En limpiezas de canales – *agosto-septiembre en Lasana, Toconce, Chiu Chiu o Calama* –, la coca en ofrendas (con vino, harina, lanas) sujeta el agua Puri al desierto, invocando Mallkus como Licancabur para lluvias y fertilidad. Cantos en Kunza imitan su flujo, perpetuando lengua ancestral casi extinta y oponiéndose en su vida ritual a las “zonas de sacrificio” que instaaura el sistema occidental.

Implicancias Decoloniales

Desde la epistemología andina, la hoja de coca posee una densidad que desborda cualquier clasificación utilitaria o etnobotánica. Su carácter sagrado no se explica solo por el uso ritual, sino por su condición de mediadora ontológica: la coca habilita modos de percepción, comunicación y disposición del ser que las cosmologías andinas comprenden como aperturas hacia dimensiones no reductibles a lo empírico. La sacralidad, en este horizonte, no es una cualidad abstracta, sino una forma concreta de relación entre mundos: el visible y el no visible, lo humano y lo no humano, el tiempo cotidiano y el ceremonial.

Las prácticas vinculadas a la coca – *lectura de hojas, masticación compartida, ofrendas, invocaciones* – no operan meramente como actos simbólicos, sino como tecnologías culturales de acceso y sintonización. A través de ellas se actualiza una comprensión del territorio y de la existencia donde montañas, aguas, ancestros y fuerzas tutelares participan activamente en la vida social. La coca no representa la conexión: la materializa. Funciona como vector relacional que abre la experiencia hacia planos de significado donde memoria, orientación y equilibrio se entrelazan.

Este entendimiento contrasta con las racionalidades modernas, que tienden a escindir materia y espíritu, naturaleza y cultura. En la lógica andina, tales divisiones pierden centralidad: la coca es simultáneamente cuerpo vegetal, entidad relacional y soporte de conocimiento. Su eficacia ritual radica en esa continuidad, en la capacidad de articular dimensiones heterogéneas sin fragmentarlas. La apertura de lo sagrado no supone evasión del mundo, sino una intensificación del estar en él, una profundización del vínculo con el entorno y la trama comunitaria.

En escenarios contemporáneos marcados por transformaciones ecológicas, económicas y sanitarias, la coca mantiene su función de orientación ontológica. Opera como principio de coherencia frente a la incertidumbre, no solo por su presencia material, sino por la estructura de sentido que activa. La hoja deviene así un dispositivo de memoria y situacionalidad: permite leer, interpretar y reinscribir la experiencia dentro de un cosmos concebido como vivo, donde el territorio no constituye un fondo inerte, sino un participante activo en la producción de la vida.



Reconocer la dimensión sagrada de la coca – *desde esta perspectiva* – no equivale a una idealización romántica ni a una afirmación meramente culturalista. Implica admitir la coexistencia de regímenes de realidad diversos, cada uno con sus propias categorías de validez y formas de inteligibilidad. La coca, entendida como umbral y mediación, evidencia que lo sagrado no es una esfera separada, sino una modalidad específica de comprender y habitar el mundo, en la que conocer, relacionarse y existir aparece inseparablemente vinculada. Preservar estas prácticas puede interpretarse, por tanto, menos como un gesto de resistencia en términos convencionales y más como un resguardo de diversidad ontológica y epistemológica, es decir, de modos plurales de producir sentido, experiencia y realidad.

Herbolaria andina y Lickan Antay

El empleo de plantas medicinales constituye un eje central de la salud ancestral y además de su valor terapéutico, cumple una función ritual y simbólica, por lo no debe ser entendidas como análogos a un fármaco industrial, más allá de que la eficacia de muchas plantas está validada por la ciencia y la biomedicina.

La Herbolaria Andina, fruto de más de diez milenios de coevolución sociocultural y adaptación bioclimática, constituye uno de los sistemas de conocimiento ecológico y médico más complejos desarrollados en los Andes. Lejos de ser un conjunto de prácticas empíricas o creencias precientíficas, configura un marco epistemológico coherente que integra dimensiones materiales y espirituales. Sustentada en observación sistemática, taxonomías precisas y una farmacología práctica, sitúa la salud y la enfermedad dentro de un orden relacional que vincula individuo, comunidad, territorio y espiritualidad. El bienestar, en esta lógica, no se define como un estado estático, sino como un equilibrio dinámico y continuamente convenido.



LA HERBOLARIA ANDINA

El contexto geográfico y ambiental antes descrito permite comprender la especificidad de la herbolaria del pueblo Lickan Antay. Forjada en condiciones de extrema aridez, alta radiación solar y marcada oscilación térmica, esta tradición emerge de un prolongado proceso de adaptación a un entorno exigente y diverso según los pisos ecológicos. Tal ecología ha operado como un verdadero laboratorio natural, propiciando un conocimiento etnobotánico de notable precisión y especialización, donde la relación entre plantas, territorio y vida social adquiere un carácter estructurante.

En dicho sentido, la farmacopea Lickan Antay evidencia una sofisticación notable en varios ámbitos interconectados. La adaptación y el manejo de recursos en ambientes áridos, junto con una organización territorial y altitudinal altamente especializada, revelan un conocimiento ecoambiental acumulativo e históricamente refinado. A ello se suma un multilingüismo estructural – *articulado en torno al Kunza e integrado en circuitos regionales con el Quechua, el Aymara y, más tarde, el Español* – que permite comprender su trayectoria como una continuidad sociocultural más que como episodios aislados.



SALUD Y MEDICINA ANCESTRAL INDÍGENA

Esta persistencia, forjada en milenios de interacción e intercambio, configura una cosmología relacional donde salud, territorio y comunidad constituyen un mismo campo de sentido. La práctica herbolaria no se reduce al uso de especies medicinales: se inscribe en una lectura integral del entorno humano y natural, convocando a las entidades que sostienen la vida: Pat'ta Hoy'ri (madre tierra), Puri (agua), Mallkus (cerros tutelares) y Ayllu (trama ancestral-territorial). En este marco, la ceremonia de pago no opera como gesto simbólico, sino como mediación ontológica: habilita la agencia de la hierba y del tratamiento como procesos de restitución del equilibrio, entre cuerpo, comunidad y paisaje, en un acto de sacralidad y reciprocidad con el territorio.

- Una taxonomía y ecología profunda:

Identificación y clasificación de especies nativas, no solo por morfología sino por sus propiedades bioactivas, microhábitats específicos y fenología. (Ejemplos: Rica-Rica (*Aloysia deserticola*), Chachacoma (*Senecio graveolens*), Chuquicandia (*Mulinum crassifolium*).

- Técnicas de recolección sostenible:

Protocolos ritualizados y ecológicamente regulados que aseguran la perpetuación de las especies incluyendo horarios, métodos de corte, ofrendas (pagos a la madre tierra y ancestros) y rotación de áreas manifestando un principio de reciprocidad ecológica.

- Metodologías de preparación complejas:

Dominio de técnicas de transformación (Fusiones cocimientos, maceraciones, emplastos, humos) que optimizan la extracción de principios activos muchas veces combinando sinérgicamente múltiples especies.



- **Ritualidad asociada y etiología cosmológica:**

La administración de las plantas no se reduce a su componente bioquímico, está embebido en un ritual que invoca agentes terapéuticos trascendentes. La enfermedad puede tener un origen relacional, desequilibrio social, trasgresión a normas comunitarias o al entorno y la cura implica restablecer ese equilibrio integral.

Bibliografía

- Joseph W. Bastien (1987) *Healers of the Andes: Kallawayas Herbalists and Their Medicinal Plants*. Salt Lake City: University of Utah Press.
- Ricardo Valderrama Fernández y Carmen Escalante Gutiérrez (1980) *Del Tata Mallku a la Virgen del Carmen: Procesos de cambio en la religión de los campesinos de Cuzco*. Cusco: Centro de Estudios Rurales Andinos Bartolomé de Las Casas.
- Nathan Wachtel (1971, reedición 2017) *Sociedad e ideología: Ensayos de historia y antropología andinas*. Lima: Instituto de Estudios Peruanos.
- Luis Enrique López (2006) *Desde arriba y desde abajo: Visiones contrapuestas de la educación intercultural bilingüe en América Latina*. Cochabamba: PROEIB Andes, Universidad Mayor de San Simón.
- Manuel Morales y colaboradores (2009) *Cultivo ecológico de plantas medicinales y aromáticas: ampliando las perspectivas económicas en los Andes*. Revista LEISA, Vol. 21, N.º 2.



CAPÍTULO

4

Medicina Vegetal

Medicina vegetal

La medicina vegetal se define como el uso de plantas en la salud en general. Comprende tanto prácticas tradicionales como aplicaciones modernas y abarca aspectos culturales, espirituales y terapéuticos. En relación con este campo, se encuentra la fitoterapia.

Mencionamos estas disciplinas con el objetivo de comprender que a diferencia de otras prácticas curativas propias de sistemas de salud ancestrales, el uso de plantas en la medicina es validada por la ciencia médica occidental, ya que las hierbas medicinales tienen compuestos químicos que actúan en el organismo. De hecho las plantas son la base de gran parte de los fármacos industriales modernos.

Entre las disciplinas dedicadas al estudio, tanto de las mismas plantas medicinales y sus aplicaciones, así como a la relación con los grupos humanos que la utilizan, podemos nombrar: La fitoterapia, dedicada a la aplicación de plantas medicinales. La herbolaria, definida como el conjunto de conocimientos y prácticas tradicionales que utiliza las plantas con fines medicinales, preventivos o rituales. La etnobotánica, ciencia interdisciplinaria, que estudia de manera sistemática la relación entre los pueblos y las plantas, integrando botánica, antropología, historia y ecología. Y finalmente, la etnofarmacología, que combina métodos de farmacología, química y antropología para investigar los usos medicinales tradicionales y validar principios activos de las plantas.



Disciplina	Alcance	Carácter
Fitoterapia	Aplicación sistemática y científica de plantas en medicina	Terapéutico, clínico
Herbolaria	Conjunto de saberes tradicionales sobre plantas medicinales	Popular, ancestral
Etnobotánica	Ciencia que estudia la relación entre pueblos y plantas	Académico, científico, cultural
Etnofarmacología	Ciencia que analiza usos medicinales tradicionales y principios activos	Científico, interdisciplinario

Más allá de que la herbolaria y la fitoterapia no se consideren como científicas o académicas en sí, estas disciplinas trabajan con conocimientos científicos que permiten confirmar o validar el uso de plantas en medicina.

Usos y formas de aplicación

Las hierbas medicinales se pueden aplicar en diferentes formas y utilizando diferentes partes de la planta. En este apartado mencionamos las distintas formas en que se prepara una planta para utilizarla de forma curativa o bien preventiva.



Infusión

La infusión es un proceso resultante de preparar un brebaje mediante el contacto de agua caliente o hirviendo con las partes de las plantas, ya sean hojas, flores, raíces o frutos, para extraer sus componentes solubles, como aromas, sabores y medicinalmente, sus principios activos. Es una de las preparaciones más cotidianas y utilizadas para las hierbas, ya sea con motivos medicinales o simplemente alimenticios. Se pueden mezclar diferentes hierbas o partes de una planta en una misma infusión.

Cocimiento/ Decocción

El cocimiento es un proceso más largo en donde se hierven las plantas, generalmente las partes más duras como semillas, corteza y raíces, de los cuales se necesita más tiempo y/o temperatura para extraer los principios activos de la medicina.

Jarabes

El jarabe es una preparación líquida y espesa que se obtiene al disolver una elevada proporción de azúcar o miel en agua, a la cual se incorporan las plantas de diferentes formas. El azúcar sirve como preservante y también para disimular los sabores amargos con el dulzor. En la medicina y gastronomía Lickan Antay, destaca en esta categoría el arrope de chañar.



Cataplasmas

Aplicación para uso externo que consiste en aplicar sobre la piel una preparación húmeda y blanda hecha con plantas medicinales a veces mezclada con harinas, semillas, arcilla u otros ingredientes naturales, que son calentados y envueltos en una tela. Su objetivo es transmitir las propiedades de las plantas directamente a la zona afectada, ya sea para aliviar dolores, reducir inflamaciones o favorecer la cicatrización. Esta preparación aprovecha tanto el calor como los principios activos de las plantas utilizadas.

Compresas

Una compresa es también una preparación de uso externo que consiste en aplicar sobre la piel un paño, gasa o tela esterilizado, pero a diferencia de la cataplasma, empapada en un líquido – *que puede ser agua, infusión, decocción, extracto de plantas medicinales* – con el fin de transmitir sus propiedades a la zona afectada. Puede utilizarse fría, para desinflamar y aliviar dolores, o caliente, para relajar músculos, mejorar la circulación y favorecer la absorción de los principios activos. Se aplica en heridas, conjuntivitis y dolores de cabeza.

Lavados

En la medicina vegetal, los lavados son preparaciones de uso externo que consisten en bañarse aplicando líquidos elaborados con plantas medicinales – *generalmente infusiones o decocciones* – para aprovechar sus propiedades. Incluso en la tradición Lickan Antay el agua misma, la Puri, es sanadora.

Enjuagues o gárgaras

Ambos métodos son de uso externo, no se ingieren, y aprovechan las propiedades de las plantas medicinales en contacto directo con la boca y la garganta.

El enjuague bucal consiste en mantener el líquido dentro de la cavidad bucal y moverlo de un lado a otro durante unos segundos, para luego escupirlo. En el contexto de plantas medicinales, el enjuague puede hacerse con infusiones o decocciones de hierbas que aportan propiedades antisépticas, refrescantes o calmantes.

Las gárgaras, en cambio, son también una preparación líquida, pero se aplican en la parte posterior de la boca y la garganta. Se realizan inclinando la cabeza hacia atrás y dejando que el líquido llegue a esa zona mientras se emite un sonido característico, lo que permite que el preparado actúe sobre la faringe.

Vahos

Los vahos o vapores son una preparación de uso externo que consiste en aprovechar el vapor generado al hervir agua con plantas medicinales, acercando el rostro o la zona afectada para recibir sus efectos. El calor del vapor ayuda a abrir los poros y vías respiratorias, mientras que los principios activos de las plantas se inhalan o penetran por la piel. Se utilizan para aliviar congestiones nasales, resfriados, afecciones bronquiales o para limpiar y relajar la piel del rostro. Es un método que combina las propiedades de las plantas con la acción del calor.

Friegas, sobadas, masajes

Práctica tradicional de uso externo que consiste en refregar el cuerpo o una zona específica con las manos, utilizando preparados de plantas medicinales. Su finalidad es aliviar dolores musculares o articulares, relajar tensiones, estimular la circulación y favorecer la absorción de los principios activos de las plantas utilizadas.

Sahumerios

Práctica ancestral que consiste en encender ciertas plantas, resinas o maderas aromáticas para producir humo, el cual se utiliza con fines de limpieza espiritual y espantar malas energías. Estas limpiezas se utilizan de forma personal, pero muchas veces de forma familiar o comunitaria, ya que se suelen realizar para limpiar casas e incluso se realizan limpiezas comunitarias. El humo también está presente en varias ceremonias andinas y Lickan Antay.

Macerados

El macerado es una preparación que consiste en dejar reposar partes de una planta – *como hojas, flores, raíces o frutos* – en un líquido (agua, vino, alcohol, aceite, etc.) durante un tiempo prolongado, sin aplicar calor. De esta manera, el líquido extrae lentamente los principios activos, aromas y sabores de la planta.

En la medicina herbolaria y ancestral, el macerado se utiliza para obtener remedios suaves y estables, aprovechando sustancias que podrían perderse o alterarse con el calor. Dependiendo del líquido empleado, el macerado puede servir para uso interno (por ejemplo, en bebidas medicinales) o externo (como aceites para friegas o ungüentos para cataplasmas).



En la tradición medicinal andina, la clasificación de las hierbas – *piso ecológico, origen o cultivo* – no es simple taxonomía, sino una expresión de principios de equilibrio biocultural y de interacción con el entorno.

- Dimensiones somáticas: Refiere a efectos fisiológicos y corporales atribuidos a las plantas. Consideran propiedades como refrescante o cálido, efectos digestivos, antiinflamatorios o analgésicos. El cuerpo no es solo organismo biológico, sino un campo dinámico de equilibrios energéticos y ambientales.
- Dimensiones espirituales: Muchas especies poseen agencia simbólica y espiritual. No solo actúan sobre dolencias físicas, sino sobre estados anímicos, desequilibrios o afecciones asociadas al universo relacional. La enfermedad puede interpretarse como ruptura de armonías, no exclusivamente como disfunción orgánica.
- Dimensiones rituales: Algunas plantas adquieren sentido en prácticas ceremoniales, ofrendas o actos de mediación con entidades tutelares. Su eficacia, más allá de principios bioactivos reside en su inserción en contextos performativos donde intención, temporalidad y protocolo son relevantes.
- Usos e indicaciones terapéuticas: Las hierbas responden a una casuística transmitida intergeneracionalmente. No hay recetas universales, sino saberes situados que consideran clima, edad, condición del paciente y circunstancias del padecimiento.
- Validación científica y compuestos bioactivos: Desde la biomedicina, numerosas plantas andinas han sido objeto de análisis. La identificación de alcaloides, flavonoides, terpenos u otros compuestos permite establecer puentes interpretativos, aunque estos no agotan la complejidad epistemológica del conocimiento indígena.



PEQUEÑO CATÁLOGO

HOJA DE COCA



La hoja de coca (*Erythroxylum coca*) es una planta sagrada andina con usos medicinales, culturales y alimenticios milenarios, poseyendo propiedades nutricionales y fisiológicas estudiadas por la ciencia moderna. A diferencia de la cocaína purificada, la hoja contiene bajas concentraciones de alcaloides junto a fibra, polifenoles y compuestos antioxidantes.

Investigaciones químicas y farmacológicas, así como revisiones de la OMS, indican efectos estimulantes suaves, posible acción antioxidante y utilidad tradicional frente al mal de altura, náuseas y fatiga.

Uso tradicional: acullico o coqueo, donde se mastican hojas con una sustancia alcalina; el consumo tradicional suele oscilar entre 5 y 15 g diarios. Mate de coca, preparado con 5-10 hojas en agua caliente, se toma

1 taza digestiva o hasta 2-3 diarias en altura. Uso tópico, mediante cataplasmas, se aplica en molestias locales.

Se recomienda precaución en embarazos, cuadros de hipertensión o enfermedades cardiovasculares.



ALFALFA

La alfalfa (*Medicago sativa*), conocida principalmente como forraje, es también un vegetal con interés nutricional y funcional. Sus hojas y brotes contienen saponinas, flavonoides, vitaminas (A, C, E, K) y minerales como calcio e hierro.

Estudios experimentales y algunos ensayos preliminares sugieren que sus saponinas pueden disminuir la absorción de colesterol y que sus antioxidantes contribuyen a la protección celular; sin embargo, la evidencia clínica en humanos aún es limitada, por lo que su uso debe considerarse complementario, no terapéutico.

Tradicionalmente se ha empleado como tónico digestivo y remineralizante. Posología habitual en usos suaves: infusión de 1-2 cucharaditas de hojas secas por taza, 1-2 veces al día; brotes frescos en pequeñas porciones alimentarias;

extractos secos en rangos orientativos de 300-1500 mg/día según fabricante.

Precaución en embarazo, evitar en lupus u otras enfermedades autoinmunes y en el uso de anticoagulantes por su contenido de vitamina K.



BAILAHUÉN

El bailahuén (*Haplopappus rigidus* y especies relacionadas) es un arbusto resinoso de los Andes, usado históricamente por pueblos del norte de Chile.

La ciencia moderna ha identificado en sus resinas y hojas flavonoides, cumarinas y terpenoides con propiedades antioxidantes y antimicrobianas. Estudios chilenos confirman su actividad antibacteriana contra bacterias Gram-positivas (ARS MEDICA, 2025) y su alta capacidad antioxidante (Journal of Ethnopharmacology, 2005).

Tradicionalmente se usa para: problemas digestivos y hepáticos (estimula la vesícula), resfríos, y externamente para desinfectar heridas.

Preparación: Infusión de una cucharada de hojas secas por litro de agua, reposar 5 minutos. Vía interna: hasta 3 tazas diarias después de comidas. Vía externa: aplicar la infusión fría sobre heridas con un paño limpio.

Como con cualquier hierba medicinal, se recomienda precaución en embarazo, enfermedades crónicas o uso simultáneo de fármacos.



SANTIAGO KOPA

Santiago kopa (*Diplostephium cinereum*), es un arbusto andino sagrado para los pueblos Lickan Antay, Aymara y Quechua del norte de Chile y sur de Bolivia. Crece entre los 3.280 y 4.500 metros de altitud y su resina contiene benzodihidrofuranos (estudio químico de Urzúa et al., 2001), compuestos con potencial antioxidante y antiinflamatorio.

No obstante, no existen estudios clínicos que validen sus usos medicinales.

Tradicionalmente se emplea en sahumerios: se queman ramas secas sobre carbón para purificar espacios. En infusión (una cucharadita de hojas por taza de agua hirviendo) se usa para molestias digestivas o respiratorias, y en cataplasmas (hojas machacadas) para la piel. Al ser una especie vulnerable según la UICN, se recomienda su uso consciente, recolección y cultivo responsable.

ORTIGA ANDINA

La ortiga (*Urtica dioica*) es una planta ampliamente utilizada en la tradición herbolaria andina y respaldada por investigaciones modernas. Sus hojas y raíces contienen flavonoides, compuestos fenólicos y minerales con actividad antioxidante, antiinflamatoria y diurética.

Estudios experimentales y clínicos sugieren beneficios en inflamación leve, retención de líquidos y especialmente en síntomas urinarios asociados a hiperplasia prostática benigna (principalmente con extractos de raíz). Ayuda a controlar la glucosa en diabetes tipo 2. También se investiga su potencial metabólico y antimicrobiano.

Posología habitual:

Infusión: 1-2 cucharaditas de hojas secas por taza; beber 1-3 tazas diarias.

Extractos / cápsulas: seguir dosis del producto estandarizado (común en salud prostática).

Uso externo: compresas o aplicaciones locales tradicionales para molestias musculares.

La cocción elimina el efecto urticante. Se recomienda precaución en embarazo o enfermedades renales/cardíacas y consultar a un profesional de salud.



LLANTÉN

El llantén (*Plantago major*) es una hierba ampliamente distribuida en Chile y los Andes, utilizada históricamente en la medicina popular para problemas cutáneos, digestivos y respiratorios. La investigación científica respalda varios de estos usos: sus mucílagos ejercen un efecto calmante y protector de mucosas; los iridoides (como la aucubina) muestran actividad antiinflamatoria y antimicrobiana; y los flavonoides aportan capacidad antioxidante. Estudios experimentales y clínicos han descrito beneficios en cicatrización de heridas, reducción de la inflamación y acción frente a ciertos microorganismos.

Posología orientativa:

En infusión, usar 1-2 cucharaditas de hojas secas (o 2-3 frescas) por taza, 2-3 veces al día por períodos breves.

Para uso tópico, aplicar hojas frescas machacadas 2-3 veces al día.

En jarabe (infusión concentrada + miel), 1 cucharada 2-3 veces diarias.

No sustituye atención médica; evitar uso prolongado sin supervisión.



CHACHACOMA

La chachacoma (*Senecio graveolens*), arbusto aromático del altiplano andino, ocupa un lugar central en la medicina tradicional. Históricamente se utiliza para aliviar el mal de altura, trastornos digestivos y afecciones respiratorias. La investigación fitoquímica ha identificado aceites esenciales ricos en monoterpenos (como pineno y sabineno) y otros metabolitos con actividad biológica. Estudios experimentales han demostrado efectos antimicrobianos frente a bacterias y hongos, mientras que investigaciones realizadas en Chile demuestran que sus extractos inducen la muerte selectiva de células de cáncer de mama en laboratorio (in vitro) sin dañar las células sanas. También se ha confirmado la actividad antioxidante y antifúngica de su aceite esencial.

Aunque estos hallazgos respaldan parcialmente los usos tradicionales, aún no constituyen validación clínica definitiva.

Posología tradicional: en infusión, se emplea aproximadamente media cucharada de planta seca por taza de agua caliente, consumida 1-2 veces al día para malestares leves o síntomas de altura. Para uso respiratorio, se ingiere en preparaciones similares. Para problemas de piel, machacar hojas frescas y mezclar con grasa de oveja hasta formar una pomada para aplicar tópicamente.

El uso debe ser moderado y evitarse en embarazo sin supervisión profesional.



QUINCHIMALÍ

Siendo una planta nativa de los Andes, el Quinchamalí (*Quinchamalium chilense*) ha sido utilizada durante siglos como depurativo, cicatrizante y para aliviar golpes internos.

La ciencia ha identificado en sus hojas y flores compuestos fenólicos, flavonoides (como la rutina) y taninos, con actividad antioxidante y antiinflamatoria demostrada en laboratorio (Simirgiotis et al., 2011). Aunque estos estudios fitoquímicos validan parte de su uso tradicional, aún faltan ensayos clínicos que confirmen su eficacia médica.

Preparación tradicional:
En infusión, usar una cucharada de la planta seca por litro de agua. Beber hasta tres tazas al día para efectos depurativos o hepáticos. Para uso externo (golpes o heridas), aplicar la misma infusión en compresas.

Las dosis deben ser moderadas, pues en exceso podría resultar tóxica.

Consultar siempre con un profesional de la salud.



PATA DE GUANACO

Pata de Guanaco (*Cistanthe grandiflora*) es una planta suculenta, usada tradicionalmente en la medicina andina por sus efectos antiinflamatorios y cicatrizantes, para aliviar heridas, golpes, reumatismos y neuralgias. Estudios fitoquímicos en especies del género *Cistanthe* han identificado compuestos fenólicos, flavonoides y betalainas con actividad antioxidante demostrada experimentalmente, lo que respalda parcialmente sus usos tradicionales; sin embargo, aún existen pocos ensayos clínicos directos, por lo que su evidencia es principalmente preclínica y etnobotánica.

Se emplea sobre todo de forma tópica para golpes, heridas y dolores musculares. La cataplasma se prepara con 2-3 hojas frescas machacadas, aplicadas 20-30 minutos, 1-2 veces al día. En lavados o baños locales, se utilizan 3-4 hojas por taza de agua para limpieza de heridas. La infusión tradicional (uso interno no estandarizado científicamente) se prepara con 1-2 hojas por 250 ml de agua, hasta 2-3 tazas diarias tras comidas.

Aunque presenta potencial terapéutico antioxidante y antiinflamatorio, su uso debe considerarse complementario y con precaución médica. Se recomienda solo uso externo en mujeres embarazadas.



LAMPAYA

Lampaya (*Lampaya medicinalis*) es un arbusto medicinal del altiplano del norte de Chile utilizado tradicionalmente por pueblos andinos para afecciones respiratorias, inflamatorias y metabólicas. Estudios fitoquímicos han identificado flavonoides, compuestos fenólicos e iridoides con actividad antioxidante y antiinflamatoria comprobada experimentalmente. Investigaciones preclínicas demostraron que extractos hidroalcohólicos reducen la inflamación y presentan baja toxicidad oral, mientras estudios recientes del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (Universidad de Chile) evidencian mejora en la señalización de la insulina y disminución de marcadores inflamatorios celulares, respaldando parcialmente su uso tradicional.

Posología tradicional: la preparación más común es la infusión de 1 cucharadita de hojas secas en 1 taza de agua hervida, reposada 5-10 minutos; se consumen 1-2 tazas diarias para inflamaciones leves o resfríos. También se emplea en cocimientos concentrados para baños corporales y vaporizaciones respiratorias. Aunque presenta baja toxicidad experimental, se recomienda precaución en embarazo, lactancia, enfermedad renal y en combinación con fármacos antiinflamatorios o metabólicos.

La lampaya representa un valioso puente entre el saber ancestral andino y la ciencia moderna chilena.



MUÑA



La muña (*Minthostachys mollis*) es un arbusto aromático de los Andes que crece entre 2.500 y 4.000 metros de altitud, conocida popularmente como la menta de Los Andes.

Estudios científicos han confirmado sus propiedades: su aceite esencial contiene pulegona, mentona y eucaliptol, compuestos con actividad antimicrobiana contra *Helicobacter pylori* (gastritis) y bacterias orales, efecto antioxidante y acción insecticida natural. Investigaciones chilenas recientes exploran su potencial neuroprotector para enfermedades como el Alzheimer.

Preparaciones tradicionales:

Infusión: 1-2 g de hojas secas (o 3-4 ramitas frescas) en 250 ml de agua caliente, reposar 5-10 min; consumir 1 taza después de comidas, hasta 2-3 veces al día.

Vaporizaciones: hojas en agua caliente para inhalación breve en congestión

respiratoria.

Uso tópico: aceite esencial solo diluido en aceite vegetal para masajes; no ingerir y se debe evitar durante el embarazo por su contenido de pulegona.

La muña representa un puente entre el conocimiento ancestral andino y la validación científica actual.

VIRA VIRA

La vira vira (*Senecio nutans*), es una planta medicinal emblemática del altiplano andino usada milenariamente. Hoy, estudios desde la etnobotánica y la farmacología moderna, confirman sus efectos biológicos asociados a la adaptación del estrés ambiental y potencial acción cardiometabólica, efecto hipotensor que reduce hasta 40% la presión arterial; validando su uso tradicional contra la puna.

Asimismo se han identificado flavonoides, compuestos fenólicos y acetofenonas preniladas con actividad antioxidante y antibacteriana, incluyendo inhibición de *Vibrio cholerae*, lo que respalda – *parcialmente* – sus usos tradicionales respiratorios y digestivos.

Preparaciones tradicionales:

La preparación más común es la infusión: 1 cucharadita de hojas o flores secas en 1 taza de agua hervida, reposar 5-10 minutos; posología habitual: 1-3 tazas diarias por periodos cortos.

También se utiliza en vaporizaciones para congestión respiratoria y decocción suave contra frío corporal y fatiga por altura.

Debido a posibles alcaloides del género *Senecio*, se recomienda uso moderado, evitar consumo prolongado y contraindicar en embarazo, lactancia y niños pequeños sin supervisión profesional.



AIRAMPO



El airampo (*Airaampoa soehrensii*) es un pequeño cactus altoandino que desde tiempos ancestrales, las culturas Lickan Antay y Quechua lo han utilizado como medicina tradicional y colorante natural.

Estudios fitoquímicos identifican flavonoides, taninos, cumarinas y pigmentos fenólicos con actividad antioxidante y antiinflamatoria, lo que respalda usos tradicionales digestivos y dermatológicos.

Investigaciones preclínicas muestran que extractos hidroalcohólicos de sus semillas reducen la presión arterial en modelos animales, evidenciando efecto antihipertensivo. Asimismo, estudios biomédicos reportan actividad antiviral frente al virus herpes simple y buena seguridad tópica experimental.

Las preparaciones tradicionales incluyen: infusión oral (1 cucharadita de semillas en 1 taza de agua caliente, reposar 10–15 minutos; 1–2 veces al día) para fiebre leve y digestión; uso tópico en extractos o macerados para irritaciones cutáneas; Gel o extracto aplicado directamente en lesiones cutáneas o herpes; aplicación bucal: agua de semillas remojadas para aftas infantiles; y jugo diluido como laxante suave.

Aunque la evidencia experimental es prometedora, aún faltan ensayos clínicos, por lo que su uso debe considerarse complementario.



ZAPATITO

El zapatito (*Calceolaria corymbosa*) es una pequeña planta amarilla que crece en quebradas y cerros. Su nombre viene de la forma de zapato de sus flores, y ha sido usado tradicionalmente por pueblos andinos para calmar irritaciones cutáneas, molestias digestivas leves y resfríos.

Estudios científicos han identificado en esta planta diterpenos, flavonoides y naftoquinonas, compuestos con actividad antioxidante, antimicrobiana y antiparasitaria. Algunas investigaciones también exploran su potencial como biopesticida natural.

Preparaciones tradicionales: Infusión: 1 cucharadita de hojas / flores secas en una taza de agua caliente, reposar 5–7 minutos. Tomar 1 taza al día por períodos breves.

Lavado externo: Infusión concentrada fría, aplicar con compresas en piel irritada.

Precaución: Evitar en embarazo, lactancia o dosis altas por falta de estudios clínicos. Siempre preferir uso externo o infusiones suaves.



PUPUSA

La pupusa o poposa (*Xenophyllum poposum*), planta medicinal altoandina ha despertado interés científico por sus efectos fisiológicos comprobables.

Durante siglos, los pueblos andinos la han utilizado para combatir el mal de altura (puna, soroche), regular la presión y aliviar problemas digestivos y reumáticos.

La ciencia actual confirma estos usos tradicionales. Investigaciones han demostrado que sus compuestos producen un efecto vasodilatador que reduce significativamente la presión arterial, así también se ha verificado su potente acción antimicrobiana frente a bacterias orales, mientras que sus terpenos explican la actividad antiinflamatoria que la tradición aprovecha para dolores reumáticos.

La preparación más común es la infusión, usando 1–2 g de planta seca en 250 ml de agua caliente, reposada 5–10 minutos; se recomienda 1 taza diaria (máximo 2 en episodios agudos). La decocción suave se emplea para inflamaciones o dolores reumáticos y el uso externo en compresas antiinflamatorias. Debido a su potencia bioactiva, estudios clínico–experimentales aconsejan dosis moderadas y evitar su consumo en embarazo, hipotensión o uso prolongado sin supervisión profesional.



CALÉNDULA

La caléndula (*Calendula officinalis*) es una planta medicinal ampliamente utilizada en la medicina tradicional. Estudios farmacológicos confirman que sus flavonoides y triterpenos poseen efectos antiinflamatorios, antimicrobianos y reparadores tisulares, respaldando su aplicación tópica en heridas leves, quemaduras superficiales, dermatitis, irritaciones, y mejora general de la piel; donde estimula la formación de colágeno, acelerando la regeneración cutánea.

El uso digestivo es complementario con respaldo clínico limitado.

Preparaciones tradicionales:

Infusión: 1 cucharada de flores en una taza de agua caliente; reposar 10 a 15 minutos. Tomar 1–2 tazas diarias para molestias digestivas.

Lavados o Compresas: Infusión concentrada sobre heridas, 2–3 veces/día, sobre la piel.

Enjuagues: Infusión suave, para inflamaciones bucofaríngeas.

Aceite macerado: Flores en aceite vegetal por 2–4 semanas para piel irritada, seca y grietas.

Ungüento: Mezcla de aceite de caléndula con cera de abejas.

Precauciones: evitar en alérgicos a Asteraceae, embarazo o heridas profundas sin supervisión médica.



MATICO

El matico (*Buddleja globosa*) es un arbusto nativo de los Andes, profundamente valorado como planta cicatrizante y “secante” de heridas. La ciencia moderna ha confirmado estos saberes ancestrales, al constatar que sus hojas contienen flavonoides y polifenoles con potente acción antioxidante, antiinflamatoria y regeneradora celular.

Usos respaldados científicamente:

Cicatrizante: estimula fibroblastos, acelerando el cierre de heridas

Gastroprotector: protege la mucosa gástrica (hasta 85% de efectividad en estudios).

Antiinflamatorio: compuestos como el verbascósido muestran efecto superior a l
ibuprofeno.

Preparaciones tradicionales:

Infusión: 1 cucharada de hojas secas por taza de agua caliente, reposar 5-10 minutos. Tomar 1-2 tazas al día para molestias digestivas.

Lavados (uso externo): con infusión concentrada aplicar 2-3 veces al día en heridas superficiales.

Cataplasma: hojas frescas machacadas directamente sobre la piel.

Aunque presenta baja toxicidad en estudios preclínicos, no se recomienda su uso prolongado, ni en embarazo o lactancia sin supervisión profesional.



PALQUI

El palqui (*Cestrum parqui*) es un arbusto nativo de los Andes que la cosmovisión Lickan Antay y Mapuche-Williche considera una planta de equilibrio: puede sanar o dañar según cómo se use.

Estudios fitoquímicos y experimentales confirman que sus hojas contienen flavonoides antioxidantes (como rutina) con actividad antiinflamatoria y antimicrobiana validada contra *Candida albicans* y bacterias. Sin embargo, también posee alcaloides (parquina) y atractilósidos hepatotóxicos.

Solo uso externo es seguro: para heridas, eccemas o alergias al litre, aplicar jugo de hojas frescas directamente sobre la piel. Como antiséptico, preparar infusión (1 cucharada de hojas en 1 litro de agua hervida, reposar tibia) y usar en compresas o lavados. Para tiña, emplear cocimiento de hojas frío.

Contraindicaciones: No ingerir (margen terapéutico estrecho). Evitar en embarazo, lactancia y niños. El conocimiento ancestral enseñó a respetar sus límites; la ciencia confirma que su poder exige precaución.



RICA RICA

La rica-rica (*Aloysia deserticola*) es una planta aromática nativa del norte de Chile, ampliamente utilizada por comunidades andinas como apoyo digestivo y respiratorio.

Su aroma intenso y agradable la distingue en el paisaje del desierto de Atacama.

Su valor tradicional ha comenzado a ser respaldado por estudios fitoquímicos que identifican aceites esenciales ricos en monoterpenos y compuestos fenólicos con potencial actividad antioxidante y antiinflamatoria. Investigaciones experimentales demostraron inhibición de la enzima xantina oxidasa, mecanismo asociado a reducción del estrés oxidativo e inflamación, lo que ofrece base científica para sus usos tradicionales digestivos y calmantes.

La preparación más común es la infusión, usando 1 cucharadita de hojas secas por taza de agua caliente, reposada 5-10 minutos. 1 taza después de comidas para digestión o hasta 2-3 tazas diarias en resfríos leves.

También se emplea como condimento culinario o saborizante de mate y té, en cantidades pequeñas.

Debido a la presencia de cetonas terpénicas, se recomienda evitar extractos concentrados y moderar su consumo, especialmente durante embarazo o lactancia.



COQUILLA

Coquilla altoandina (*Calycera monocephala*; sin. *Moschopsis monocephala*) es una planta medicinal nativa del altiplano del norte de Chile, utilizada tradicionalmente por comunidades andinas y Lickan Antay para afecciones respiratorias, digestivas y bucales. Crece sobre los 4.000 m de altitud y su uso se basa principalmente en la medicina doméstica indígena documentada en estudios etnobotánicos regionales.



La evidencia científica directa aún es limitada; sin embargo, investigaciones botánicas y fitoquímicas comparativas en familias relacionadas sugieren la presencia de flavonoides, compuestos fenólicos y terpenoides, metabolitos asociados en estudios clínicos y experimentales con actividad antioxidante, antiinflamatoria y antimicrobiana leve.

Las preparaciones tradicionales incluyen: infusión (1 cucharadita de planta seca por taza, 1-3 veces al día), decocción suave para síntomas respiratorios intensos y masticación directa en afecciones bucales, hasta 2-3 veces diarias.

No existe posología médica estandarizada ni ensayos clínicos específicos, por lo que su uso se considera complementario y cultural, requiriendo investigación farmacológica futura para validar seguridad y eficacia clínica.



CHAÑAR

El chañar (*Geoffroea decorticans*) es un árbol nativo del desierto andino, usado en medicina tradicional para tratar afecciones respiratorias. Investigaciones científicas han identificado flavonoides, polifenoles y ácidos fenólicos con actividad antioxidante y antiinflamatoria, capaces de neutralizar radicales libres y modular procesos inflamatorios, lo que valida su empleo histórico en afecciones respiratorias leves como tos, irritación de garganta y bronquitis.

Estudios experimentales también muestran inhibición de enzimas asociadas al síndrome metabólico y efectos analgésicos y antimicrobianos, aunque la mayoría de la evidencia procede de modelos in vitro y preclínicos.

Preparaciones y posología tradicional:

Arrope o jarabe:
1 cucharada, 2-3 veces al día para tos o sequedad de garganta.

Infusión (flores o corteza): 1 cucharadita por taza, 1-2 tazas diarias en cuadros respiratorios leves.

Decocción: aplicada sobre piel irritada o heridas leves.



PINGO PINGO

El pingo-pingo (*Ephedra chilensis*) es un arbusto medicinal, nativo de zonas áridas andinas, utilizado tradicionalmente como depurativo, diurético y para aliviar afecciones urinarias y respiratorias. Estudios confirman que contiene alcaloides tipo efedrina, flavonoides y compuestos fenólicos con actividad biológica comprobada. La efedrina actúa sobre receptores adrenérgicos, produciendo broncodilatación y efecto descongestionante, respaldando su uso en resfríos y congestión nasal, descritos por la medicina tradicional.

Investigaciones experimentales han demostrado además actividad antioxidante y efectos antiproliferativos in vitro, asociados a compuestos fenólicos y terpenoides presentes en la planta, abriendo perspectivas farmacológicas.

Preparaciones: Infusión, con 1 cucharadita de tallos secos en 1 taza de agua caliente durante 5-10 minutos, 1-2 tazas diarias. Decocción suave: hervida brevemente para síntomas respiratorios, hasta 3 tazas al día. Consumo ocasional de frutos frescos.

Debido a sus alcaloides, puede elevar presión arterial y frecuencia cardíaca, por lo que se contraindica en embarazo, hipertensión o problemas cardíacos, y su uso debe ser moderado y respetuoso, tal como enseña la tradición.



PIMIENTO

El Pimiento o Molle (*Schinus molle*) es un árbol sagrado de los Andes, utilizado por siglos por las comunidades andinas, para sanar cuerpo y espíritu.

Estudios universitarios han identificado en sus hojas y frutos compuestos antioxidantes, antimicrobianos y antiinflamatorios, demostrando su capacidad para combatir bacterias, neutralizar radicales libres e incluso inhibir enzimas relacionadas con la diabetes tipo 2.

Preparaciones tradicionales:

Infusión (hojas): 1 cucharadita de hojas secas, o 3-5 hojas frescas por taza de agua caliente. Reposar 10 minutos. Tomar 1-2 tazas al día para problemas digestivos o respiratorios.

Cataplasma: Hojas machacadas aplicando tibias sobre dolores musculares o articulares.

Sahumerio: Hojas secas quemadas para purificar ambientes y repeler insectos.

Lavados o enjuagues: Decocción suave de hojas para lavar heridas leves o inflamación oral.

Precaución: Evitar en embarazo y personas alérgicas a la familia del mango. Consultar siempre con un profesional de la salud.



HIERBABUENA

La hierbabuena (*Mentha spicata*) es una planta perenne de la familia Lamiaceae, cultivada en huertos y acequias de los valles andinos. Para los pueblos Lickan Antay del norte de Chile, representa un regalo de la tierra que acompaña la vida cotidiana, la medicina casera y las tradiciones espirituales.

Estudios científicos, confirman que su aceite esencial contiene hasta un 65% de carvona, además de limoneno y mentona, compuestos con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antimicrobianas y espasmolíticas. Investigaciones internacionales respaldan su potencial contra problemas digestivos, respiratorios y su efecto antiandrogénico en casos de hirsutismo.

Preparaciones y posología: En infusión: usar 5-10 hojas frescas por taza, 3 veces al día después de comidas. Para uso

tópico: machacar hojas frescas con aceite de oliva y aplicar en dolores musculares. En vapores: inhalar con un puñado de hojas en agua caliente para congestión respiratoria, 5-10 minutos.

Se recomienda moderación en embarazo y evitar el consumo oral del aceite esencial puro.



DIENTE DE GALLO



El diente o lengua de gallo (*Chuquiraga atacamensis*), arbusto altoandino de la familia Asteraceae, es una planta medicinal tradicional del desierto de Atacama cuyo uso ancestral ha comenzado a recibir respaldo científico.

Estudios fitoquímicos identifican flavonoides, ácidos fenólicos y triterpenos con actividad antioxidante y antiinflamatoria, capaces de inhibir enzimas COX-1 y COX-2, (responsables de la inflamación y el dolor), coherente con su empleo etnomédico para artritis, molestias musculares y afecciones hepáticas.

Su alta concentración de compuestos fenólicos también muestra capacidad para neutralizar radicales libres y proteger frente al estrés oxidativo celular.

Posología tradicional:

Infusión: 1 cucharada de partes aéreas secas en 1 taza de agua hirviendo, reposar 10-15 minutos; consumir 1-2 veces al día para molestias digestivas, hepáticas o dolores musculares.

Decocción: hervir 10-15 minutos para efectos más intensos inflamatorios.

Uso tópico: cataplasmas tibias sobre zonas doloridas, inflamadas o con reumatismo.

Su uso debe ser moderado y evitarse durante el embarazo.



CHUQUICANDIA



En las alturas del norte de Chile, sobre los 4.000 metros, crece la chuquicandia (*Mulinum crassifolium*), un pequeño arbusto en cojín utilizado ancestralmente por el pueblo Lickan Antay para aliviar dolencias estomacales, respiratorias y como tónico protector.

Investigaciones metabolómicas identificaron más de 35 compuestos bioactivos con actividad antioxidante y antiinflamatoria.

En modelos experimentales, el extracto de chuquicandia logró reducir lesiones gástricas hasta en un 74%, confirmando su efecto gastroprotector.

Posología tradicional:

Infusión: 1 cucharadita de partes aéreas secas en 200 ml de agua caliente; reposar 5-10 min. Consumir 1-2 tazas diarias, preferentemente después de comidas.

Decocción suave: misma dosis, hervida 3-5 min para cuadros digestivos intensos.

Su uso se considera coadyuvante y preventivo; no reemplaza tratamiento médico y debe evitarse en embarazo por falta de evidencia clínica humana.



COLA DE ZORRO



La cola de zorro (*Cortaderia atacamensis*), gramínea nativa de la Puna andina y el desierto de Atacama, ha sido utilizada ancestralmente por el pueblo Lickan Antay como planta medicinal. Su principal uso tradicional es como febrífugo: la infusión de hojas se emplea para reducir la fiebre en cuadros respiratorios.

Estudios etnofarmacológicos en comunidades atacameñas han identificado en plantas medicinales locales triterpenoides (con actividad antiinflamatoria) y neolignanós (con potencial antioxidante), compuestos que respaldan científicamente sus usos tradicionales, aunque faltan estudios clínicos específicos sobre esta especie.

Preparaciones tradicionales:

Infusión febrífuga: hervir 5–10 minutos hojas secas, reposar tapado. Tomar 1 taza tibia, 1–2 veces al día durante episodios febriles.

Vaporizaciones: decocción concentrada inhalada para aliviar congestión respiratoria.

Uso externo: compresas tibias ocasionales.

Su presencia en vegas altoandinas también cumple función ecológica como estabilizadora de suelos húmedos e indicadora de agua subterránea.



LLARETA

Investigaciones científicas han demostrado que la llareta o yareta (*Azorella compacta*) posee compuestos (azorellanol y diterpenoides) con efectos antiinflamatorios y analgésicos comparables a fármacos convencionales. Los estudios, muestran la capacidad de esta “planta piedra” como antioxidante e inmunoestimulante, activando células que defienden el organismo. También se ha documentado su acción gastroprotectora y antibacteriana; confirmando todo ello la utilización ancestral por pueblos andinos como recurso medicinal.

Las preparaciones tradicionales incluyen:

Infusión (uso interno): Hervir 2–3 gramos de planta seca en una taza de agua por 5–10 minutos. Beber una taza al día para afecciones respiratorias, por periodos cortos.

Uso tópico, aplicando la resina tibia en cataplasmas sobre golpes o dolor articular

Precaución: Su uso debe ser moderado y evitarse en embarazo o enfermedades hepáticas preexistentes.



BREA

La sabiduría ancestral, acude a la Brea (*Tessaria absinthioides*, también conocida como *Pluchea absinthioides*), para aliviar problemas digestivos, desinflamar y cicatrizar heridas. Estudios científicos recientes han comenzado a validar sus propiedades, confirmando su capacidad antioxidante, antimicrobiana, antiinflamatoria, su efecto beneficioso para reducir el colesterol y sus aceites esenciales con acción antiséptica.

Posología tradicional:

Infusión (uso interno): 1 cucharadita-1 cucharada de hojas por taza de agua caliente; reposar 5-10 minutos. Tomar 1 taza, 1-3 veces al día, máximo 7 días, principalmente tras comidas para molestias digestivas.

Cocimiento: hervir un puñado en 1 Lt. de agua por 10-15 min; usar en lavados, compresas o gárgaras.

Cataplasma: hojas frescas machacadas sobre heridas leves.

No se recomienda en embarazo, lactancia ni niños pequeños. Su uso debe ser moderado y por períodos cortos como fitoterapia complementaria.



CHILCA

La *Baccharis petiolata*, conocida como chilca, es un arbusto medicinal altoandino utilizado ancestralmente para tratar inflamaciones, afecciones digestivas y heridas cutáneas.

Se ha confirmado científicamente su actividad antibacteriana, especialmente contra *Staphylococcus aureus*, bacteria que infecta heridas y quemaduras, validando así su uso tradicional como antiséptico y cicatrizante. La planta contiene diterpenoides y flavonoides, compuestos con propiedades antiinflamatorias y antimicrobianas.

Las preparaciones tradicionales incluyen: infusión: 1 cucharada de hojas en 1 taza de agua hervida, reposar 10 minutos. Tomar 1-2 tazas al día por períodos cortos) para molestias digestivas y resfríos leves; decocción o baños (hervir ramas 10-15 min) para heridas o dolores musculares; cataplasmas tópicas con hojas frescas machacadas para heridas o inflamaciones.

Aunque existe validación experimental, la evidencia clínica en humanos aún es limitada; por ello, su uso debe considerarse complementario y realizarse con orientación profesional, evitando empleo prolongado o durante embarazo.



KONTIKONTI

Konti (*Lupinus oreophilus*), (en Kunza: ckonnti, ckonte) es una leguminosa altoandina del norte de Chile, que posee valor nutricional, ecológico y etnobotánico relevante.

Estudios del género *Lupinus* describen efectos hipoglucemiantes, antioxidantes y reguladores lipídicos, asociados al alto contenido proteico, fibra y compuestos fenólicos, lo que respalda su potencial apoyo en el control metabólico y digestivo.

El consumo seguro depende del desamargado, proceso que elimina alcaloides tóxicos mediante cocción y remojo prolongado.

Preparaciones tradicionales:

Uso alimenticio (seguro): Las semillas deben hervirse y remojar en agua corriente por varios días para eliminar toxinas. La harina resultante se consume en ayunas (una cucharadita) como regulador metabólico.

Uso externo: Maceración de semillas en alcohol para fricciones antirreumáticas.

Advertencia:
La semilla sin procesar es potencialmente tóxica y su uso ritual debe quedar restringido a especialistas ancestrales.



ALGARROBO

El algarrobo chileno (*Prosopis chilensis*) es un árbol sagrado para el pueblo Lickan Antay, que por milenios ha utilizado cada una de sus partes como medicina y alimento en el árido norte de Chile.

Estudios científicos han identificado en sus hojas, corteza y frutos potentes propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, validando su uso tradicional contra afecciones respiratorias, inflamaciones y heridas. También se ha descrito actividad antimicrobiana frente a bacterias como *Pseudomonas aeruginosa*.

Preparaciones tradicionales:

Tradicionalmente, las vainas se secan y muelen para obtener harina (1-2 cucharadas al día como alimento energético). Las ramas se usan en decocción (30 g por litro, hervir 10-15 minutos) para baños en dolores musculares y reumatismo. Para heridas, se aplica como cicatrizante el fruto molido en cataplasma. La resina se emplea en pequeñas cantidades (1 g. disuelta en agua) como demulcente respiratoria. Aunque estos usos cuentan con respaldo fitoquímico y estudios experimentales, su aplicación clínica requiere supervisión y no sustituye tratamientos médicos.



ROSA DEL AÑO



La Rosa silvestre (*Rosa rubiginosa* y *Rosa canina*) se usa medicinalmente para afecciones oculares, trastornos digestivos y respiratorios, fortalecimiento del sistema inmune, mejora de la función renal y circulatoria, disminución de los niveles de colesterol y como alimento en mermeladas, dulces, jaleas, bases para sopas, licores, jugos y té.

Estudios respaldan sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antimicrobianas, aportando evidencia para el alivio moderado del dolor en artrosis y mejoría del estrés oxidativo. El aceite de semilla,

rico en ácidos grasos esenciales presenta efecto emoliente y apoyo en cicatrización cutánea.

Preparaciones tradicionales:

Infusión: 1-2 cucharaditas de pétalos o escaramujos por taza, reposar 5-10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día para molestias digestivas, nerviosas o resfríos.

Lavado ocular: Infusión fría y colada, 1-2 veces al día.

Aceite tópico: Aplicar sobre piel irritada o heridas leves.

Extracto en polvo (ensayos clínicos): 2,5-5 g/día para artrosis.

Evitar en caso de alergias o embarazo sin supervisión.

TOLA

La Tola (*Parastrephia lepidophylla*) es un arbusto resinoso que crece entre 3.500 y 5.000 metros en el altiplano andino. Para las comunidades habitantes ha sido, por siglos, un remedio para dolores óseos, afecciones respiratorias y como combustible.

La ciencia ha confirmado parte de este saber. Un estudio¹ de la Universidad Arturo Prat, (Chile 2012) identificó en la Tola un compuesto llamado tremetona, con efecto analgésico similar a la morfina, actuando sobre receptores opioides. Investigaciones también han demostrado su alta capacidad antioxidante, superior a la de antioxidantes de referencia, protegiendo las células del daño oxidativo.

Preparaciones tradicionales:

Infusión: 1 cucharadita de hojas y tallos secos por taza de agua caliente, reposar 5-10 minutos. Tomar 1-2 tazas al día por períodos limitados.

Ungüento: Cocer la planta en grasa animal o vegetal para aplicar en golpes o fracturas.

Aceite esencial: Solo uso tópico diluido y con supervisión profesional.

¹Evaluación de las actividades analgésicas de los derivados de tremetona aislados de la Medicina del Altiplano Chileno *Parastrephia lepidophylla*. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/1934578X1200700517>



TOLILLA

La tolilla (*Fabiana punensis*) es un arbusto nativo que crece a más de 3.000 metros, donde la radiación solar y la sequía son extremas. Para sobrevivir, produce compuestos fenólicos y flavonoides con potentes propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antimicrobianas.

Estudios han validado científicamente su uso tradicional. Las investigaciones confirman que sus extractos combaten el estrés oxidativo, inhiben enzimas inflamatorias y son efectivos contra bacterias multirresistentes como el *Staphylococcus aureus*, sin presentar toxicidad ni daño genético en los modelos estudiados.

Preparaciones tradicionales:

Infusión o decocción: Hervir ramas en agua. Ideal para consumo general (1-2 veces/día) y efecto antioxidante suave.

Tintura o maceración alcohólica: Mayor potencia antiinflamatoria y antimicrobiana. Recomendada para uso tópico en heridas, infecciones cutáneas o dolores musculares.

Siempre se recomienda la guía de un profesional de la salud o un conocedor tradicional para su uso.



APIO

El apio, *Apium graveolens*, milenariamente ha sido usado como depurador del organismo, diurético natural y para aliviar molestias digestivas y articulares.

La investigación científica confirma estas propiedades. Estudios clínicos recientes demuestran que sus compuestos activos (flavonoides como apigenina y luteolina, aceites esenciales y ftalidos) poseen efectos antioxidantes, antiinflamatorios e hipotensores. Un ensayo clínico con personas con síndrome metabólico mostró que la semilla de apio reduce significativamente la presión arterial.



Investigaciones de la Universidad de Chile han valorizado las hojas descartadas por la agroindustria, descubriendo que poseen hasta 10 veces más antioxidantes que los tallos comerciales, ideales para cosmética y nutraceuticos.

Posología tradicional: Infusión (1 cucharada de semillas o puñado de hojas/taza, 2-3 veces al día), jugo fresco (100-200 ml) o extractos (hasta 150 mg/día en estudios clínicos). Contraindicado en embarazo y con precaución en tratamientos antihipertensivos.



VERBENA

La Verbena litoralis, conocida simplemente como verbena, es una planta que ha sido utilizada por siglos por culturas andinas para tratar problemas digestivos, hepáticos, inflamatorios y cicatrizar heridas.

Los respaldos científicos indican que contiene flavonoides, iridoides y ácidos fenólicos con propiedades hepatoprotectoras, antiinflamatorias, antioxidantes y antibacterianas, como su capacidad para inhibir bacterias como E. coli y Staphylococcus aureus, responsables de infecciones gastrointestinales y cutáneas.

Preparaciones y posología:

Infusión (uso interno): 10–15 g de hojas y flores secas por litro de agua. Reposar 5–10 minutos. Tomar 2–3 tazas al día después de comidas para molestias digestivas o hepáticas.

Cocimiento (uso externo): 15–20 g por litro de agua, hervir 5–10 minutos. Aplicar tibio sobre heridas o en baños.

Cataplasma: Hojas frescas machacadas, aplicar directamente sobre inflamaciones o picaduras.

Se recomienda precaución en embarazo, lactancia, enfermedad hepática y uso prolongado. Consultar con profesional.



COPA COPA

La Copa Copa (Artemisia copa) es un pequeño arbusto que crece sobre los 3.500 metros en el altiplano andino y que durante siglos, las comunidades originarias han utilizado para aliviar resfríos, problemas digestivos, dolores musculares y como sedante suave.

La ciencia moderna ha validado estos usos tradicionales. Los estudios confirman que sus hojas contienen flavonoides con potentes propiedades antiinflamatorias, analgésicas y antioxidantes, demostrando su capacidad para relajar los músculos, reducir la presión arterial y proteger el sistema nervioso, con potencial incluso para enfermedades como el Alzheimer o el Chagas.

Preparación tradicional:

La infusión se prepara con una cucharadita de hojas secas por taza de agua caliente, reposando entre 10 a 30 minutos, hasta 2 veces al día en uso tradicional. Para cólicos se mezcla con leche; en dolores musculares y articulares se emplea en decocción para baños tópicos.

Aunque los estudios muestran baja toxicidad, su uso debe ser responsable y con orientación profesional, pues aún no existen dosis clínicamente estandarizadas.



ALOE VERA

El Aloe vera (*Aloe barbadensis*), es una suculenta ampliamente adoptada en medicina tradicional. La ciencia confirma más de 75 compuestos bioactivos. Su gel interno contiene polisacáridos, con efecto cicatrizante e inmunomodulador, además de compuestos antioxidantes y antiinflamatorios. También se ha estudiado su efecto antimicrobiano frente a bacterias y su posible apoyo en control glucémico leve.

Ensayos clínicos respaldan su uso tópico en quemaduras leves, heridas y dermatitis, mostrando aceleración en la regeneración cutánea (La FDA – Administración de Alimentos y Medicamentos. EEUU – aprobó su uso tópico en quemaduras en 1959).

Es fundamental diferenciar el gel, del látex amarillo (rico en aloína), de potente efecto laxante y potencial toxicidad.

Preparaciones y posología:

Uso externo: gel fresco sin corteza amarilla, aplicar 2-3 veces al día en heridas o quemaduras.

Uso interno: jugo de pulpa (máximo 30-50 ml/día en ayunas, hasta 2-3 semanas).

La aloína debe eliminarse completamente por su toxicidad.

Contraindicado en embarazo, lactancia, niños menores de 12 años y enfermedades intestinales.



SOYKO

El suiko o soyko, (*Tagetes multiflora*) es una hierba originaria de los Andes utilizada desde tiempos prehispánicos como condimento y planta medicinal. Su uso tradicional para aliviar problemas digestivos, eliminar parásitos y reducir inflamaciones cuenta hoy con respaldo científico. Estudios han demostrado que sus aceites esenciales y flavonoides poseen propiedades antimicrobianas frente a bacterias como *Escherichia coli* y *Staphylococcus aureus*, efectos antiinflamatorios comprobados en laboratorio y actividad antioxidante.

También se han reportado efectos antihelmínticos y antiespasmódicos en estudios preliminares.

Preparación tradicional:

Infusión: 1 cucharadita de hojas secas por taza de agua caliente (3-4 minutos). Tomar después de las comidas para favorecer la digestión.

Decocción: Hervir 2 cucharadas de hojas en ½ litro de agua por 5 -10 minutos, (para dispepsia y cólicos).

Tintura hidroalcohólica: Seguir indicaciones del fabricante (generalmente 20-30 gotas en agua, 1-3 veces al día).

Precaución: No usar en embarazo, lactancia ni niños pequeños sin supervisión profesional.



PELO DE CHOCLO

El pelo de choclo (*Zea mays*), también conocido como barba de maíz o stigma maydis, es un recurso medicinal tradicional de los pueblos andinos, utilizado especialmente para cuidar la salud renal y urinaria.

Estudios científicos han identificado en sus finos hilos compuestos como flavonoides, saponinas y potasio, que le otorgan propiedades diuréticas, antioxidantes y antiinflamatorias, y también sugieren un efecto positivo en la regulación de la glucosa.

Preparación y posología tradicional:

Infusión: Hervir 1 litro de agua, agregar 10–15 g de pelos secos, reposar 10 minutos y colar. Beber 3 a 4 tazas al día durante 7 a 10 días.

Cocimiento: Hervir 1 cucharada en una taza de agua por 5 minutos.

Se desaconseja su uso en embarazo, lactancia o junto a diuréticos sin consulta médica.



BIBLIOGRAFÍA CATÁLOGO

1. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/>
2. <http://www.serindigena.org/index.php/en/>
3. <https://ecancer.org/es/news/4483-descubren-que-planta-nativa-del-altiplano-chileno-reduce-cancer-de-mama>
4. <https://clasificacionespecies.mma.gob.cl/>
5. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/09/913192/xi-simposio-argentino-xiv-simposio-latinoamericano-de-farmacobo_BqnCQCb.pdf
6. <https://investigadores.anid.cl/>
7. <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/151832/Solange%20Nu%C3%B1ez%20Gonzalez.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
8. <https://repositorio.uchile.cl/>
9. <https://facultades.unab.cl/medicina/plantas-usadas-por-la-poblacion-con-fines-medicinales-y-farmacuticos-escuela-de-quimica-y-farmacia/>
10. <https://repositorio.otalca.cl/>
11. <https://inta.uchile.cl/noticias/217397/revista-pharmaceuticals-publico-investigacion-liderada-por-inta>
12. <https://www.tesaurorregional.cl/terminos/2741>
13. <http://ww2.bibliotecanacionaldigital.cl/>

14. Resolución 548. Ministerio de salud. Chile. "Listado de Medicamentos Herbarios Tradicionales". 2009
15. Medicamentos Herbarios Tradicionales (MHT) — Ministerio de Salud Chile
16. Cordero, S., Abello, L. y Gálvez, F. 2017. Plantas silvestres comestibles y medicinales de Chile y otras partes del mundo. Corporación Chilena de la Madera. 2017.
17. <https://www.chileflora.com/>
18. <https://www.minsal.cl/medicinas-complementarias/>
19. <https://cdan.cl/catalogo/>
20. <https://www.fitoterapia.net/>
21. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/>
22. Hoffmann J., A., Farga, C., Lastra González, J., et al (1992). Plantas medicinales de uso común en Chile. 2a. edición. Santiago, Chile: Fundación Claudio Gay.
23. El uso medicinal y alimenticio de plantas nativas y naturalizadas en Chile MELICA MUÑOZ S., ELIZABETH BARRERA M. e INES MEZA P. Santiago, Chile. 1981.
24. Etnobotánica y percepción del paisaje en Caspana (Provincia de El Loa, Región de Antofagasta, Chile): ¿una cuña atacameña en el Loa Superior? Villagrán, Carolina, Castro Rojas, María Victoria, Sánchez, Gilberto.
25. <https://catalogoplantas.udec.cl>

EPÍLOGO

La antropología y la filosofía intercultural han experimentado en las últimas décadas un “giro ontológico” que cuestiona la universalidad de las categorías occidentales modernas. En este marco, los pueblos originarios de los Andes ya no son considerados portadores de meras “creencias” o “cosmovisiones” subjetivas, sino de mundos reales alternativos que merecen ser comprendidos en su radical diferencia.

La Asociación Indígena de Regantes y Agricultores Lay Lay, que forma parte de este tejido milenario Lickan Antay, depositario y continuador de dicha práctica sociocultural, busca proteger y transmitir estos saberes desde su resistencia cultural y continuidad histórica.

La denominación “Lickan Antay” remite al vocablo compuesto con que estas comunidades se autodesignaban junto a su territorio, en oposición al término “atacameño” impuesto por los españoles en el siglo XVI.

Un aspecto central para comprender esta ontología es su sustrato lingüístico, su práctica sociocultural y el compendio de conocimientos que permite su ancestralidad.



El Kunza – *lengua de la que solo poseemos fragmentos a partir de glosarios y registros etnográficos* – era aún dominante a fines del siglo XVII, requiriéndose intérpretes para la administración colonial. El proceso de extinción progresiva de esta lengua se intensificó durante el siglo XIX debido a la imposición del español como lengua oficial, la integración escolar y las migraciones a centros urbanos. Sin embargo, como documenta la investigación etnohistórica, “en ciertas localidades, fiestas y ceremonias tradicionales aún mantienen fragmentos y mezclas del Kunza con otras lenguas andinas y el español”. Este sincretismo lingüístico-cultural es particularmente visible en las ceremonias de las comunidades hasta el presente.

EL TERRITORIO COMO UNIDAD RELACIONAL

La ontología Lickan Antay concibe el territorio no como un recurso explotable sino como una totalidad interdependiente donde confluyen lo humano, lo natural y lo sagrado. Esta perspectiva ha sido ampliamente documentada en estudios sobre conflictos, que revelan cómo para las comunidades Lickan Antay el territorio es concebido como un todo unitario compuesto por interdependencias “humanas y más-que-humanas” (Mejía Salamanca, 2020)¹.

Mejía Salamanca (2020), “Conflictos hídricos entre minería y comunidades indígenas en Chile”¹

Esta divergencia ontológica no es un mero desacuerdo sobre el uso de la tierra, sino un conflicto profundo sobre lo que el territorio realmente es. Desde la perspectiva relacional Lickan Antay, las montañas, el agua, los ancestros, la memoria, su práctica sociocultural y las personas participan de una misma red de vida. Por ello, proyectos de infraestructura o extracción no solo dañan el “medio ambiente”, sino que rompen el tejido mismo de la existencia comunitaria.



LA HERBOLARIA ANDINA

Esta rutina del vivir, vertebrada por el rito busca desde su acción performativa, re–establecer continuamente el equilibrio sagrado–natural.

En dicho sentido, la noción de bienestar, de la salud y la enfermedad está intrínsecamente ligada a esta visión relacional, donde la salud personal no puede separarse de la salud del territorio y de la comunidad.

Esta visión denominada eco–cosmocéntrica, nos lleva a identificar las diversas armonías con que debe contar el individuo para mantener su equilibrio dinámico:

- Armonía interna: El equilibrio personal y emocional de cada individuo.
- Armonía comunitaria: Las relaciones sanas y recíprocas dentro de la comunidad.
- Armonía con la naturaleza: La relación de respeto y reciprocidad con el entorno desértico, los animales, el agua y la tierra.
- Armonía en el desarrollo étnico–cultural: La continuidad y fortalecimiento de su identidad, lengua (Kunza) y tradiciones.
- Armonía espiritual: Su relación sujeto–comunitaria con lo sagrado y sus diversas expresiones.



SALUD Y MEDICINA ANCESTRAL INDÍGENA

Este enfoque, difiere sustancialmente de las concepciones occidentales del bienestar, que suelen centrarse en el individuo y la acumulación material. Para los Lickan Antay, el bienestar y la salud personal no puede separarse de la salud del territorio y de la comunidad. Así, desde la comprensión del fenómeno salud/enfermedad, equilibrio/desequilibrio; se desarrolla una fitoterapia que lejos de concebir las plantas medicinales como meros depósitos de principios activos, disponibles para la extracción, las sitúa como agentes con los cuales es posible establecer diálogos rituales y terapéuticos, siempre en el marco de un equilibrio dinámico que debe ser restablecido constantemente. Por ello, desde el conocimiento íntimo de su territorio, su cosmocentrismo, su capacidad ecológica de restablecimiento constante del hábitat, su no extractivismo; sino su equilibrio dinámico, se cohabita en el entramado natural con relaciones de reciprocidad que permiten la renovación ecológica y en ello la salud de quienes le habitan.

Equilibrio dinámico como principio ontológico

La noción de “equilibrio dinámico” resulta particularmente relevante para comprender tanto la cosmovisión como las prácticas terapéuticas Lickan Antay. A diferencia de concepciones estáticas del equilibrio, que buscarían mantener un estado inalterable, el equilibrio dinámico implica una capacidad de adaptación y restablecimiento constante de las relaciones alteradas.

En este marco, la enfermedad emerge precisamente cuando se producen “rupturas en estas relaciones” entre cuerpo, espiritualidad, comunidad y naturaleza. La práctica curativa, por tanto, no puede limitarse a intervenir sobre el cuerpo biológico, sino que debe abordar la totalidad de las relaciones dañadas, incluyendo aquellas que vinculan a la persona con su comunidad y con el territorio.



LA HERBOLARIA ANDINA

Esta comprensión se alinea con lo reportado en otros pueblos originarios andinos, donde “el bienestar estaría determinado por la capacidad o posibilidad de vivir en armonía con la comunidad, con la naturaleza y sus ciclos, y en equilibrio con toda forma de existencia”. La especificidad Lickan Antay radica en su particular vinculación con el ecosistema desierto-salar-cordillera, que configura modos específicos de relación terapéutica con las plantas y otros elementos del paisaje.

Saberes domésticos y especializados en diálogo

El sistema médico Lickan Antay, como ocurre en numerosas culturas, articula diferentes niveles de saberes y prácticas, distinguiendo el ámbito popular, el tradicional y el biomédico. En el caso Lickan Antay, este pluralismo médico se expresa en la convivencia de “remedios familiares” transmitidos por madres y abuelas; y prácticas rituales especializadas realizadas por Yatiris y Yachos.

La herbolaria se sitúa precisamente en la intersección de estos ámbitos. Por una parte, existen conocimientos domésticos ampliamente difundidos, como el uso del “airampo para fiebre o digestión”, que son transmitidos en el contexto familiar y aplicados en la vida cotidiana. Por otra parte, estos saberes se complementan con intervenciones rituales de especialistas, que abordan dimensiones de la enfermedad que exceden lo puramente corporal, articulando terapias que no implican jerarquía ni exclusión, sino complementariedad.

La dimensión espiritual de las plantas

En el contexto Lickan Antay, la herbolaria no es mera farmacopea, sino resistencia contra la biomedicina hegemónica que descontextualiza las plantas al extraer sus principios activos sin reconocer su dimensión espiritual y ritual. Esta advertencia resulta crucial para comprender la especificidad ontológica de las prácticas terapéuticas andinas.

SALUD Y MEDICINA ANCESTRAL INDÍGENA

Desde la ontología Lickan Antay, las plantas no son meros recursos terapéuticos disponibles, sino seres con los cuales es necesario establecer relaciones respetuosas. La recolección, preparación y administración de hierbas medicinales involucra dimensiones rituales que reconocen la agencia de las plantas y su vinculación con el territorio. Este conocimiento íntimo, implica precisamente una familiaridad que trasciende el saber botánico para convertirse en relación existencial.

El desarrollo actual impone una fragilidad ecosistémica que somete al conjunto ecológico y al ser humano a un sistema alejado de la naturaleza y sus ciclos, promoviendo un asimilacionismo político-cultural que recluye conocimientos valiosos para el conjunto social. El extractivismo no es solo económico, sino también epistémico: opera cuando los conocimientos tradicionales son despojados de su contexto cultural para ser incorporados como meros datos o principios activos en el sistema biomédico.

Frente a esta dinámica, la herbolaria Lickan Antay emerge como práctica de resistencia. Resistencia no entendida como mera oposición, sino como afirmación de un modo alternativo de comprender la salud y la relación con las plantas. Se trata de la capacidad ecológica de restablecimiento constante del hábitat, una ontología que, lejos de agotar los recursos, busca permanentemente restaurar los equilibrios alterados. Por ello resulta fundamental el diálogo y promoción de una biomedicina intercultural que respete los saberes locales, evitando la exclusión de cualquiera de los sistemas médicos.



El reconocimiento de esta tensión no implica, sin embargo, un rechazo absoluto del diálogo con la biomedicina. El desafío no es menor: implica formar profesionales capaces de comprender que la salud no es un fenómeno puramente biológico, sino una experiencia culturalmente mediada.

La ontología andina nos ofrece una lección profunda: existen múltiples formas de “estar en el mundo” y de definir qué es real y valioso. El ser Lickan Antay nos interpela desde su radical diferencia. Lejos de constituir una reliquia del pasado, este sistema de pensamiento se encuentra plenamente vigente y en permanente diálogo –y *conflicto*– con la modernidad capitalista. Comprender sus categorías fundamentales (territorio relacional, bienestar eco-cosmocéntrico, reciprocidad integrativa, astronomía ritual, cosmopolítica ancestral) es una condición necesaria para construir diálogos interculturales genuinos.

Esta epistemología andina critica el reduccionismo del conocimiento, proponiendo un holismo donde la salud personal refleja el equilibrio ecosistémico, otorgando una receta a nuestra crisis civilizatoria (colapso ecológico, desigualdad, colapso simbólico), permitiendo un nacimiento donde es posible ver la causa y su restauración; la reciprocidad como mandato ético y el territorio como pedagogía viviente.

Como han señalado diversos autores los conflictos en territorios indígenas son, en su raíz, conflictos ontológicos: disputas no solo sobre recursos, sino sobre qué mundos son posibles y deseables. La pervivencia del pueblo Lickan Antay – *sus ceremonias, su lengua fragmentaria, su relación con los Apus y Mallkus, su profundo conocimiento, su integralidad, etc.* – constituye una resistencia ontológica que nos obliga a repensar nuestras propias categorías de análisis y, quizás, nuestra propia forma de habitar el mundo.



GLOSARIO

DESAMARGADO

Técnica tradicional andina para quitarle el sabor amargo a las semillas. Consiste en hervirlas durante una hora y luego dejarlas en una bolsa dentro de un río hasta por 10 días. Si bien elimina el amargor, este proceso provoca que el grano pierda casi la mitad de sus nutrientes, como proteínas y aceites.

DEMULCENTE

Sustancia viscosa que crea una capa protectora sobre las membranas irritadas, similar a la acción de la mucosa. Se usa para aliviar molestias locales como inflamaciones de garganta, tos o irritaciones estomacales leves.

ESCARAMUJO

Es el fruto del rosal, la parte que queda debajo de los pétalos y que contiene las semillas. Es conocido por su alto contenido de vitamina C, aunque gran parte de esta se pierde durante el proceso de secado para usarlo como hierba medicinal.

ANTIHELMÍNTICO

Medicamento que se usa para eliminar parásitos del cuerpo, conocidos comúnmente como lombrices o gusanos. Estos parásitos suelen vivir en el intestino, aunque también pueden alojarse en otros órganos como el hígado o los músculos.

HIDROALCOHÓLICO

Solución desinfectante que combina agua y alcohol. Es muy eficaz para eliminar virus y bacterias de las manos cuando no es posible lavarlas con agua y jabón, por lo que su uso es clave en entornos de salud o para prevenir enfermedades.



LA HERBOLARIA ANDINA

ASIMILACIONISMO

Modelo social y cultural que busca la uniformidad. Consiste en que los grupos culturales minoritarios o inmigrantes adopten las costumbres, valores e idioma de la cultura dominante, dejando de lado su propia identidad cultural.

INTERCULTURALIDAD

Es la relación respetuosa entre diferentes culturas que conviven en un mismo espacio. Se basa en el diálogo y el intercambio en condiciones de igualdad, sin que una cultura se imponga sobre la otra. Busca valorar la diversidad y fomentar la inclusión.

AYNI

Fundamento de la cultura andina que representa la reciprocidad y la ayuda mutua. Se basa en la idea de que todo está conectado y que la comunidad funciona mejor cuando sus miembros se apoyan entre sí, compartiendo no solo bienes, sino también conocimientos y trabajo, para mantener el equilibrio y la armonía.

COSMOVISIÓN

Es la forma particular en que una persona o cultura interpreta el mundo y la realidad. Es el conjunto de creencias y valores a través de los cuales se le da sentido a la existencia y al entorno.

ONTOLOGÍA

Rama de la filosofía que estudia la naturaleza del ser, la existencia y la realidad. Intenta responder a preguntas como ¿qué significa existir? o ¿qué tipos de cosas hay en el mundo?

EPISTEMOLOGÍA

Rama de la filosofía que estudia cómo se genera y valida el conocimiento científico. Analiza si podemos considerar algo como cierto o falso, y cuáles son los métodos y límites para conocer la verdad.





AIRA Lay Lay

Asociación Indígena de Regantes y Agricultores Lay Lay

www.airalaylay.cl





AIRA Lay Lay
Asociación Indígena de Regantes y Agricultores Lay Lay

