



TECNOLOGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"

CARRERA DE ADMINISTRACIÓN DE BOTICAS Y FARMACIAS

ANÁLISIS SOBRE LAS PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES, QUE
SON UTILIZADAS PARA ALIVIAR EL SÍNDROME PRE MENSTRUAL EN
MUJERES ADOLESCENTES EN LA PARROQUIA YARUQUI, BARRIO SAN
JOSÉ DMQ PERIODO 2017

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Tecnólogo en
Administración de Boticas y Farmacias.

Autora: Yajaira Nohemi Ayenla Morales.

Tutor: Msc. Romer Pichardo

Octubre - 2017



TECNOLÓGICO SUPERIOR
"CORDILLERA"

ACTA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO

Quito, 20 de Septiembre del 2017

El equipo asesor del trabajo de Titulación de la Srta. **AYENLA MORALES YAJAIRA NOHEMI** de la carrera de **ADMINISTRACIÓN DE BOTICAS Y FARMACIAS** cuyo tema de investigación fue: **ANÁLISIS SOBRE LAS PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES, QUE SON UTILIZADAS PARA ALIVIAR EL SÍNDROME PREMENSTRUAL EN MUJERES ADOLESCENTES DE LA PARROQUIA DE YARUQUÍ, BARRIO SAN JOSÉ, A.M.Q. PERIODO 2017.** Una vez considerados los objetivos del estudio, coherencia entre los temas y metodologías desarrolladas; adecuación de la redacción, sintaxis, ortografía y puntuación con las normas vigentes sobre la presentación del escrito, resuelve: **APROBAR** el proyecto de grado, certificando que cumple con todos los requisitos exigidos por la Institución.

Msc. **Rómer Pichardo**
Tutor del Proyecto

Dra. **Ana María Álvarez**
Lector del Proyecto

Dr. **Jorge López**
Director de Escuelas

Ing. **Óscar Cisneros**
Coordinador de la Unidad de Titulación

Adm. Boticas y Farmacias

Matriz:
Av. de la Prensa N45-208 y Logroño
Teléfono: 2255460 / 2259000
E-mail: instituto@cordillera.edu.ec
Pág. Web: www.cordillera.edu.ec
Quito - Ecuador

Campus 1:
Calle Logroño Oe 2-04 y
Av. de la Prensa (esq.)
Edif. Cordillera
Telfs.: 2430443 / Fax: 2433849

Campus 2:
Bracamoros N15-163 y
Yacumbi (esq.)
Telf.: 2262041

Campus 3:
Av. Brasil N46-45 y
Zamora
Telf.: 2246036

Campus 4:
Yacumbi
Oe2-36 y
Bracamoros

Declaratoria

Declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigente. Las ideas, doctrinas resultados y conclusiones a los que se ha llegado son de mi absoluta responsabilidad.



Yajaira Nohemi Ayenla Morales.

CC: 172300526-8

Licencia de uso no comercial

Yo, Yajaira Nohemi Ayenla Morales portador de la cédula de ciudadanía signada con el No.172300526-8 de conformidad con lo establecido en el Artículo 110 del Código de Economía Social de los Conocimientos, la Creatividad y la Innovación (INGENIOS) que dice: “En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos. Sin perjuicio de los derechos reconocidos en el párrafo precedente, el establecimiento podrá realizar un uso comercial de la obra previa autorización a los titulares y notificación a los autores en caso de que se traten de distintas personas. En cuyo caso corresponderá a los autores un porcentaje no inferior al cuarenta por ciento de los beneficios económicos resultantes de esta explotación. El mismo beneficio se aplicará a los autores que hayan transferido sus derechos a instituciones de educación superior o centros educativos.”, otorgo licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial del proyecto denominado **ANÁLISIS SOBRE LAS PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES, QUE SON UTILIZADAS PARA ALIVIAR EL SÍNDROME PRE MENSTRUAL EN MUJERES ADOLESCENTES EN LA PARROQUIA YARUQUÍ, BARRIO SAN JOSÉ DMQ PERIODO 2017** con fines académicos al Instituto Tecnológico Superior Cordillera.

FIRMA:



NOMBRE:

Yajaira Nohemi Ayenla Morales

CÉDULA:

172300526-8

Quito,

Octubre del 2017

Agradecimiento

A mi Dios por darme la salud y las fuerzas para poder culminar mi carrera.

Agradezco al Instituto Tecnológico Superior "Cordillera" por haberme dado la oportunidad de prepararme de forma profesional y como persona.

A mis docentes por haberme brindado sus conocimientos para poder culminar mi carrera.

A mis Padres, Olga Morales y Benjamín Ayenla, por el esfuerzo tan grande que hicieron para poder superarme y su apoyo moral e incondicional.

A mi tutor Msc. Romer Pichardo por su apoyo y paciencia para poder terminar mi proyecto.

Dedicatoria

A mis Padres Olga y Benjamín por su amor infinito, apoyo.

A mi tía Rosita que me apoyó en su momento y por su gran ejemplo de
superación.

A Jefferson por su amor, comprensión y su apoyo infinito.

Al gran amor de mi vida, mi hijo Isaac Alejandro, este proyecto va dedicado para
cada uno de ustedes porque fueron la fuente de inspiración para seguir adelante
gracias, desde hoy serán recompensado por el sacrificio que hicieron por mí.

Índice General

Declaratoria	ii
Licencia de uso no comercial.....	iii
Agradecimiento	iv
Dedicatoria.....	v
Índice General	vi
Índice de Tablas.....	ix
Índice de Figuras	x
Índice de Ilustraciones	xi
Índice de Anexo	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Abstrac	xiv
Capítulo I.....	1
1.01 Planteamiento Del Problema	1
1.02 Formulación Del Problema.....	3
1.03 Objetivo General.....	3
1.04 Objetivos Específicos	4
Capítulo II	4
2.01 Antecedentes.....	5
2.02 Fundamentación Teórica.....	7
2.02.01 Medicina Tradicional.....	7
2.02.02 Medicina Complementaria.	8
2.02.03 Medicina Herbarios.	8
2.02.04 Uso tradicional de Medicamentos Herbarios.	9
2.02.06 Principio activo.....	9
2.02.08 Toronjil.....	11
2.02.09 La Ruda.	12
2.03 Fundamentación Conceptual.....	14

2.04 Fundamentación Legal.....	15
2.06 Preguntas Directrices	16
2.07 Variables De La Investigación.....	17
Capítulo III.....	19
3.01 Diseño de la Investigación.....	19
3.02 Población Y Muestra	19
3.02.01 Población.....	19
3.02.02 Muestra.....	20
3.03 Operacionalización De Variables	21
3.04 Instrumentos De Investigación	22
3.05 Procedimientos de la Investigación	23
3.06 Recolección de la Información	23
Capítulo IV	25
4.01 Procesamiento Y Análisis De Cuadros Estadísticos.....	25
4.02 Respuestas a la hipótesis o Interrogantes de la investigación.....	30
Capítulo V	32
5.01. Antecedentes.....	32
5.02 Justificación	33
5.03 Descripción Metodológica.....	34
5.04 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta.	34
Objetivo General	34
Objetivos Específicos	35
Capítulo VI.....	36
6.01 Recursos	36
6.01.01. Recursos Humanos	36
6.01.02 Recursos Tecnológicos.....	36
6.01.03 Recursos Logísticos.....	36
6.01.04 Suministros y Materiales	37
6.02 Presupuesto.....	37
Capítulo VII	42

7.01 Conclusiones.....	42
7.02 Recomendaciones	44
Referencia Bibliografía	45

Índice de Tablas

Tabla 1 Caracterización de las variables	17
Tabla 2 Datos para la muestra	20
Tabla 3 Operacionalización de las variables	21
Tabla 4 Resultados obtenido de 66 encuestas de las mujeres adolescentes del barrio San José	23
Tabla 5 Presupuesto estimado para la investigación	37
Tabla 6 Cronograma de actividades para la ejecución de la investigación	39

Índice de Figuras

Figura 1. ¿Conoce los beneficios que brindan las plantas medicinales?	25
Figura 2. ¿Utiliza a las plantas medicinales como alternativa para el dolor pre menstrual?	26
Figura 3. ¿Cuál de las siguientes plantas son utilizadas más por usted para el dolor pre menstrual?.....	27
Figura 4. ¿Obtuvo reacciones adversas?	28
Figura 5. El uso de estas plantas provocó cambios en los síntomas de la pre menstruación	29
Figura 6. Le gustaría recibir información sobre estas plantas medicinales	30

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1 Manzanilla	10
Ilustración 2 Toronjil	11
Ilustración 3 Ruda	13

Índice de Anexo

Anexo 1 Tabulación de la encuesta	47
Anexo 2 Cronograma menstrual	50
Anexo 3 Folleto (lado posterior).....	51
Anexo 4 Folleto (lado inferior).....	52

Resumen Ejecutivo

Esta investigación se la realiza con el fin de saber si la Manzanilla, Toronjil y la Ruda son utilizadas por las mujeres adolescentes del Barrio San José de la Parroquia Yaruqui para aliviar el síndrome pre menstrual.

La realización de este estudio es de tipo no experimental, de carácter transversal descriptivo utilizando a 150 mujeres como población donde la muestra es de 66 mujeres adolescentes, lo cual 45 mujeres utilizan las plantas medicinales, se aplicó una encuesta con la entrevista personal.

El 77% de las mujeres encuestadas conocen los beneficios que nos brindan las plantas medicinales; en su mayoría el (68%) las utilizan para aliviar el síndrome pre menstrual, la planta más utilizada es la Manzanilla (56%), no presentan reacciones adversas; (64%) las mujeres adolescentes muestran cambios en los síntomas de la pre menstruación, (51%) lo cual a las mujeres le gustaría recibir información sobre los beneficios y propiedades que tienen cada una de estas plantas.

Los resultados muestran que sólo un 23% de las mujeres encuestadas no conocen sobre los beneficios que contienen las plantas medicinales, por ello se organiza un folleto que obtiene información sobre la Manzanilla, Toronjil y la Ruda.

Abstrac

This research is carried out in order to know if Manzanilla, Melissa and Ruda are used by the adolescent women of the Barrio San José of the Yaruqui Parish to relieve premenstrual syndrome.

The accomplishment of this study is of non-experimental type, of descriptive transversal character using 150 women as population where the sample is of 66 adolescent women, which 45 women use the medicinal plants a survey was applied with the personal interview.

77% of women surveyed know the benefits of medicinal plants; (68%) use them to relieve premenstrual syndrome, the most used plant is Manzanilla (56%), they do not present adverse reactions; (64%), adolescent females show changes in the symptoms of pre-menstruation, (51%) which women would like to receive information about the benefits and properties of each of these plants.

The results show that only 23% of women surveyed do not know about the benefits of medicinal plants, so a brochure is organized that obtains information on Chamomile, Melissa and Ruda.

Capítulo I

1.01 Planteamiento Del Problema

Alrededor del mundo las plantas medicinales son conocidas desde la pre historia que provienen de distintas culturas, por ello existen una gran variedad de las mismas que son de gran utilidad para la salud de ser humano por su poder curativo, los ancestros los llaman también remedios caseros porque su preparación es sencilla y no se requiere de inversión económica importante ya que conseguirlas no tiene gran dificultad, son de venta libre en el mercado.

Según la definición de la OMS, (2014-2023) dice que la medicina tradicional “es todo el conjunto de conocimientos y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales”

Sin embargo Ecuador se caracteriza por su gran biodiversidad y las plantas medicinales son parte de la riqueza que nos brinda ella, generalmente son los

campesinos que nos proporcionan este tipo de plantas medicinales, y también se puede conseguir en los bosques andinos y tropicales.

La utilización de las plantas medicinales se basa en la tradición y cultura donde personas con experiencia, que conocen sus propiedades curativas orientan a las demás personas para utilizarlas, así como sucede en nuestro país, principalmente en pueblos donde las personas humildes se curan con las plantas medicinales que son preparadas por ellos mismos y confían en sus remedios caseros, y permite la costumbre utilización de las mismas.

Actualmente existen diversas molestias y dolores que todos los meses se presentan en las mujeres durante su periodo menstrual, comienza aproximadamente a los 12 años y se mantiene hasta la menopausia que es alrededor de los 50 años, por ello la presente investigación se basa en determinar si el uso las plantas medicinales como: la manzanilla, toronjil y la ruda ayudan aliviar el síndrome pre menstrual y conocer si todavía las utilizan en el Barrio San José de la Parroquia de Yaruqui.

La Manzanilla es una planta medicinal que posee propiedades sedante, calmante y por ello se la puede utilizar interna y externamente en personas con malestares o dolencias. En Fernández, (2013) Dice que “está considerada, como la reina de las infusiones pues es una de las plantas que reúne más y significativas virtudes, medicinales”. Las propiedades que contiene la Manzanilla son benéficas para tratar el síndrome pre menstrual, por su efecto sedante que

posee la manzanilla, de sus pequeñas flores se puede extraer su esencia aromatizante.

El Toronjil contiene múltiples propiedades medicinales, según Morales, (2014) “Es una planta perenne que se confunde fácilmente en estado vegetativo con la ortiga, ya que sus hojas son parecidas pero las del toronjil no irritan la piel y tienen un magnífico aroma a limón” (pág. 36). Tiene propiedades antiespasmódicas que favorece a la digestión, carminativas que facilita la expulsión de gas y además favorece la regulación del flujo menstrual.

La Ruda, según Fernández, (2013),” acelera la menstruación, pudiendo llegar a ser abortiva, ya que ejerce una potente acción sobre el útero”. Esta planta ayuda como estimulante del flujo menstrual, actúan también como: antibiótica, antiespasmódica, mal aire, etc.

1.02 Formulación Del Problema.

¿Las mujeres adolescentes del Barrio San José de la Parroquia de Yaruqui utilizaran plantas medicinales como: La Manzanilla, Toronjil y la Ruda para aliviar el síndrome pre menstrual?

1.03 Objetivo General

Determinar el uso de las plantas con propiedades medicinales más utilizadas por las mujeres adolescentes en el Barrio San José de la Parroquia de Yaruquí como alternativa medicinal para el dolor premenstrual.

1.04 Objetivos Específicos

- ✓ Indagar el consumo de las plantas medicinales en mujeres adolescentes.
- ✓ Evaluar los beneficios obtenidos al utilizar las plantas medicinales.
- ✓ Identificar las reacciones adversas del uso de las plantas medicinales, manzanilla, toronjil y la ruda.
- ✓ Proponer la utilización de las plantas ancestrales como alternativas, para el tratamiento de patologías existentes en las mujeres adolescentes.

Capítulo II

2.01 Antecedentes

En Rodríguez, (2010) dice que “Desde sus orígenes, la humanidad, en una necesidad de encontrar los medios para aliviar sus dolencias y curar sus enfermedades, ha buscado en las plantas una alternativa para tratar aquellos padecimientos que los aquejan”. Es por ello que las personas con experiencia en plantas medicinales han buscado sus propios remedios para poderse recuperar y/o calmar las dolencias, ya que en ese entonces no existían muchos profesionales en la Salud para tratarles y atenderles adecuadamente sus enfermedades, en la actualidad existen muchos medicamentos elaborados que contienen extractos de las plantas medicinales.

En Pozo, (2014) Nos dice que “Los usos de las plantas en diferentes áreas de nuestra cultura han determinado y conformado bases de nuestra identidad. Nos han sanado y lo más importante, aportado el oxígeno para la supervivencia de nuestra especie y la vida en el planeta”. Por ello las plantas ancestrales son accesibles y para muchos es la cura de personas con bajos recursos económicos y nuestros ancestros son parte de nuestra cultura y sociedad, ya que con sus

conocimientos y saberes ancestrales son de gran ayuda para comprender las tradiciones de los pueblos de donde proviene los remedios caseros, ya que del pasado han llegado a nuestro presente.

En Vega, (2013), nos dice que “Se denominan plantas medicinales, a todas cuyas partes o extractos que se utilizan como drogas o medicamentos para el tratamiento de alguna afección o enfermedades que padece un individuo o animal. La mencionada parte o extracto de este tipo de plantas es conocida popularmente como droga vegetal y puede ser suministrada a través de diferentes alternativas”. Se puede decir que las plantas medicinales juegan un papel muy importante en la salud de los seres humanos, ya que nos brindan sus principios activos y sus propiedades curativas para salvar vida humanas, son las que se encargan de controlar el funcionamiento dentro del cuerpo humano, estas plantas se han convertido en una solución médica inmediata para personas que presentan un malestar leve y que no necesita de un profesional.

En Orellana, (2014) nos indica que “El origen que se conoce de las plantas medicinales y que han formado parte importante de la historia y de la cultura de los pueblos, se refiere a su uso y aplicación como remedio para tratar enfermedades, pues constituye un conocimiento que, aún se transmite de generación en generación”. Por lo tanto los componentes de estas plantas medicinales nos brindan principios activos con poder curativo, que muchos de las personas en la actualidad las siguen utilizando, en cuanto presenten un malestar solo poderlas aplicar.

En Quiroz, (2016) define que: “La medicina ancestral o tradicional hasta la actualidad forma parte de la vida de la humanidad y se ha considerado como pilar fundamental para la sobrevivencia y crecimiento de los pueblos. Su permanencia y su difusión se establecen de acuerdo a la tradición de sus herederos”. Es por ello que la medicina tradicional se ha convertido en una parte fundamental para los seres vivos ya que nos brindan beneficios para la salud, los conocimientos que se tiene acerca de las plantas ancestrales provienen de los pueblos indígenas y llegan a las ciudades donde no se obtiene mucha información acerca de las plantas medicinales.

2.02 Fundamentación Teórica

2.02.01 Medicina Tradicional.

El uso de la medicina tradicional se sigue expandiendo desde los pueblos hacia las diferentes ciudades de nuestro país es por ello OMS, Estrategia de la OMS sobre la medicina tradicional, (2002-2005) define a la medicina tradicional como:

Con un término muy amplio que es utilizado en diversas formas, las terapias de la MT incluyen terapias con medicación, si implican el uso de medicina a base de hierbas y espirituales, se viene utilizando desde hace miles de años y sus practicantes han contribuido en la salud humana. (p. 1)

Se puede decir que la Medicina Tradicional son experiencias del pasado que se transmiten de generación en generación, esto puede ocurrir en cualquier tipo de sociedad y cada cultura ha desarrollado sus propios métodos y prácticas terapéuticas para mejorar la salud del ser humano, la forma de curar se ha

heredado de nuestros ancestros e incorporando diversos conocimiento al pasar del tiempo, pero la medicina tradicional permanece en varias sociedades, pueblos y culturas.

2.02.02 Medicina Complementaria.

La estrategia de la OMS sobre medicina tradicional, (2014-2023) nos indica que:

Los términos Medicina Complementaria o Medicina Alternativa, abarca productos, prácticas y profesionales de atención en la salud que no forman parte de la tradición ni de la medicina convencional de un país dado ni están totalmente integradas en el sistema de salud predominante. (p.15)

Por lo tanto la medicina convencional está considerada como otra forma para tratamientos que se pueden administrar junto con la medicina tradicional, que vienen de los conocimientos ancestrales de nuestros antepasados.

2.02.03 Medicina Herbarios.

La OMS, (2000) señalo que “Abarca hierbas, materiales herbario, preparaciones herbarias y productos acabados, que contienen como principio activo partes de plantas u otros materiales vegetales o combinaciones de esos elementos”. De tal manera que su aroma, sabor o propiedades terapéuticas, de los productos de la medicina herbolaria son suplementos, que se pueden vender de distintas formas como polvos, tés, extractos de las plantas frescas o secas, de forma que la gente consume para mejorar su salud.

2.02.04 Uso tradicional de Medicamentos Herbarios.

La OMS, (2000) define al “Uso tradicional de medicamentos herbarios se entiende un empleo prolongado a lo largo de la historia. Su uso está bien establecido y ampliamente reconocido como inocuo y eficaz y puede ser aceptado por las autoridades nacionales”. Sin embargo los medicamentos herbarios no reemplazan a los tratamientos que son recomendados por un médico de salud para tratar a las enfermedades, sino que ayuda a que alivien o disminuya el dolor que se presenta en el cuerpo de los seres vivos.

2.02.06 Principio activo.

La OMS, (2002) define a los principios activos como:

Los ingredientes de los medicamentos herbarios que tienen actividad terapéutica. En el caso de los medicamentos herbarios cuyos principios activos hayan sido identificados, se debe normalizar su preparación, si se dispone de métodos analíticos adecuados, para que contengan una cantidad determinada de ellos.

En definitiva las plantas medicinales contienen un porcentaje benéfico de principio activo, que son resultados del metabolismo celular de cada planta, tienen su actividad específica.

2.02.07 La Manzanilla.

2.02.07.01 Características Generales.

La Manzanilla “es una planta que procede de Europa y se encuentra en muchas regiones del continente, se convierte así en una de las plantas medicinales por excelencia que da muchas soluciones a nuestro estómago y otras dolencias”

Vega, (2015). Por esa razón la manzanilla es utilizada para distintas molestias que se presentan en el ser humano tanto interno como externo, su infusión es más recomendada por varios expertos en la medicina ancestral.

Ilustración 1

Nombre popular: Manzanilla.

Nombre científico: Matricaria Recutita L.



Nota: flores de la manzanilla madura, *elaboración propia.*

2.02.07.02 Propiedades y Beneficios.

La manzanilla es reconocida por sus propiedades medicinales como sedantes, calmantes y relajantes que a las mujeres facilita el periodo menstrual que

evita los dolores comunes, como también combate los espasmos que se presentan en el síndrome pre menstrual o durante la menstruación.

2.02.08 Toronjil.

2.02.08.01 Características Generales.

El Toronjil “es una planta perenne y muy resistente a todo tipo de clima. Planta aromática por excelencia, por este motivo se siembra como una planta ornamental al igual que otras medicinales, sus hojas desprenden un aroma delicioso muy alimonado y embriagante” Santana, (2013). En lo que se refiere a las propiedades de esta planta sus hojas son más utilizadas para dolores menstruales mediante la infusión o como té, muchas de las veces son cultivadas en huertos del hogar para beneficiarse directamente.

Ilustración 2

Nombre popular: Toronjil.

Nombre científico: Melissa Officinalis.



Nota: toronjil cultivado en huerto orgánico, *elaboración propia*.

2.02.08.02 Propiedades y Beneficios.

Esta planta se destaca por tener propiedades antiespasmódicas y sedante natural que ayuda aliviar el dolor pre menstrual, así como también se ha considerado para tratamientos gastrointestinales, problemas de ansiedad.

2.02.09 La Ruda.

2.02.09.01 Características Generales.

La Ruda “se puede utilizar en tintura, y en ocasiones en cápsulas, para fines medicinales y culinarios, así como también para evitar las plagas. También se utiliza para problemas estomacales como la falta de apetito, el dolor de estómago y la diarrea” Vazquez, (2013). Es por ello que a la ruda también se la considerada como planta medicinal efectiva para el cólico menstrual pero al

mismo tiempo se la considera peligrosa para las mujeres con un posible embarazo ya que puede causar un aborto o a la vez daños muy serios a feto, contiene un olor desagradable, sabor muy amargo.

Ilustración 3

Nombre popular: Ruda

Nombre científico: Ruda Graveolens L.



Nota: ruda madura, elaboración propia.

2.02.09.02 Propiedades y Beneficios.

La ruda posee propiedades sedante, antiespasmódicas que se la puede utilizar para tratar cólicos estomacales, también es emenagoga que ayuda a disminuir los problemas que son ocasionados por la menstruación.

2.03 Fundamentación Conceptual

Emenagoga.- Enciclopedia de la salud, (2016) define “Propiedad de una sustancia o planta medicinal con acción estrogénica, facilitadora de la menstruación”

Alopática.- Es una forma de curar que se basa en la administración de medicamentos que contienen sustancias activas y con la función de contrarrestar problemas que puedan existir en el cuerpo.

Maleficio.- Influencia negativa que se produce a través de la hechicería que cree que sus males se deben a una mala persona.

Saber ancestral.- Son aquellos conocimientos que se mantiene desde nuestra historia, que cada pueblo tiene sus propios pensamientos, prácticas y costumbres que configuran la particularidad de sus diversas identidades.

Dolor menstrual.- Enciclopedia de la salud, (2016) define “se debe a un problema en las contracciones del útero debido a trastornos en sus vasos sanguíneos psicológicos u hormonales.”

Síndrome.- Enciclopedia de la salud, (2016) define “Conjunto de alteraciones que sufren algunas mujeres en los días previos y al inicio de la menstruación.”

Planta medicinal.- Enciclopedia de la salud, (2016) define “Planta cuyo extracto o alguno de sus principios activos, o alguna de sus partes, tienen propiedades curativas y medicinales.”

Principio activo.- Enciclopedia de la salud, (2016) define “Es la parte del medicamento que tiene un efecto farmacológico.”

2.04 Fundamentación Legal

La Constitución de la república del Ecuador en el Capítulo Segundo

“Derechos del Buen Vivir”, Sección Cuarta de la Cultura y Ciencia garantiza que:

Art. 25.- “Las personas tienen derecho a gozar de los beneficios y aplicaciones del progreso científico y de los saberes ancestrales.”

La Constitución de la república del Ecuador título I elementos constitutivos del estado Capítulo cuarto Derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades

Art. 57 Literal 12.- Mantener, proteger y desarrollar los conocimientos colectivos; sus ciencias, tecnologías y saberes ancestrales; los recursos genéticos que contienen la diversidad biológica y la agro biodiversidad; sus medicinas y prácticas de medicina tradicional, con inclusión del derecho a recuperar, promover y proteger los lugares rituales y sagrados, así como plantas, animales, minerales y ecosistemas dentro de sus territorios; y el conocimiento de los recursos y propiedades de la fauna y la flora.

Régimen del Buen Vivir, Sección Segunda Salud nos garantiza que:

Art. 360.- “El sistema de salud garantizará, a través de las instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y

comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas”

Art. 362.- “La atención de salud como servicio público se prestará a través de las entidades estatales, privadas, autónomas, comunitarias y aquellas que ejerzan las medicinas ancestrales alternativas y complementarias. Los servicios de salud serán seguros, de calidad y calidez, y garantizarán el consentimiento informado, el acceso a la información y la confidencialidad de la información de los pacientes. Los servicios públicos estatales de salud serán universales y gratuitos en todos los niveles de atención y comprenderán los procedimientos de diagnóstico, tratamiento, medicamentos y rehabilitación necesarios.”

Ministerio de Salud Pública, Capítulo II del Plan Integral de Salud:

Art. 6.- Modelo de Atención.- El Plan Integral de Salud, se desarrollará con base en un modelo de atención, con énfasis en la atención primaria y promoción de la salud, en procesos continuos y coordinados de atención a las personas y su entorno, con mecanismos de gestión desconcentrada, descentralizada y participativa. Se desarrollará en los ambientes familiar, laboral y comunitario, promoviendo la interrelación con la medicina tradicional y medicinas alternativas.

2.06 Preguntas Directrices

- ¿Las mujeres adolescentes conocerán los beneficios de las plantas medicinales?

- ¿Utilizarán la Manzanilla, Toronjil y la Ruda para aliviar el síndrome pre menstrual?
- ¿Las plantas medicinales causarán reacciones adversas en las mujeres adolescentes?
- ¿La utilización de la Manzanilla, Toronjil y la Ruda provocará cambios en el síndrome pre menstrual de las mujeres adolescentes?

2.07 Variables De La Investigación

En Sabino, (2013) Define que “entendemos cualquier característica o cualidad de la realidad que es susceptible de asumir diferentes valores. Es decir, que puede variar, aunque para un objeto determinado que se considere pueda tener un valor fijo”. Existe una clasificación de variables de las cuales la variable independiente y la dependiente serán utilizadas en esta investigación.

Variable Independiente.- Característica que se la utiliza como la causa del fenómeno estudiado

Variable Dependiente.- Se presenta como el efecto de la variable independiente y la puede manejar.

Tabla 1

Caracterización de las variables.

Tipo de Variable	Variable	Definición
Independiente	Plantas Medicinales	Contiene principios activos que ayudan a mejorar la salud, son utilizadas desde la antigüedad y pueden ser cualquier parte de la planta para el tratamiento de dolores o enfermedades.
Dependiente	Alivio del síndrome pre menstrual	El cólico menstrual se presenta en el abdomen bajo de las mujeres, al presentar esta molestia recurrimos a fármacos con el fin de calmar el dolor, sin embargo una infusión natural es la mejor alternativa.

Nota: Tabla 1 Se puede observar y verificar a la variable independiente y la dependiente con su respectiva definición de las variables elegidas, *elaboración propia*.

Capítulo III

3.01 Diseño de la Investigación

En Sabino, (2013) Define al diseño de la investigación "se ocupa precisamente de esa tarea. Su objeto es proporcionar un modelo de verificación que permita contrastar hechos con teorías, y su forma es la de una estrategia o plan general que determina las operaciones necesarias para hacerlo".

En el diseño de la investigación se obtendrá la información necesaria para la aceptación o rechazo de la hipótesis, la investigación será de tipo no experimental porque no se podrá manipular las variables, de campo ya que directamente le hará la encuesta y de carácter transversal descriptivo ya que la recolección de datos se lo realiza en un tiempo determinado.

3.02 Población Y Muestra

3.02.01 Población.

Según Tamayo y Tamayo, (2004) La población se define como:

“La totalidad de un fenómeno de estudio, incluye la totalidad de unidades de análisis o entidades de población que integran dicho fenómeno y que debe cuantificarse para un determinado estudio” donde las unidades de

población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p. 176). De acuerdo a esto la población considerada son todas las mujeres adolescentes, que están establecidas entre las 150 mujeres que existen en el Barrio San José

3.02.02 Muestra.

En Tamayo y Tamayo, (2004) Afirma que la muestra “descansa en el principio de que las partes representan el todo y por lo tanto refleja las características que definen la población de cual fue extraída” (p. 176). Entonces el motivo la muestra considerada es de 66 mujeres, bajo la condición de que cada una de ella haya pasado por el síndrome pre menstrual, de tal manera que el tamaño de la muestra está definido en el número de mujeres del Barrio San José, como se muestra a continuación.

Tabla 2

n: Tamaño de la muestra	66 encuestas
N: Población	150 mujeres
σ : Desviación estándar	Probabilística = $50\%/100 = 0.5$ No probabilística = $50\% / 100 = 0.5$
Z: Nivel de confianza	95% = 1.96

Nota: Tabla 2 datos obtenidos para la muestra *elaboración propia*.

$$n = \frac{NZ^2 \sigma^2}{E^2(N - 1) + Z^2 \sigma^2}$$

$$n = \frac{(150)(1.96^2)(0.5^2)}{0.09^2 (150 - 1) + 1.96^2 (0.5^2)}$$

$$n = \frac{144,06}{2,17}$$

$$n = 66,39$$

$$n = 66 \text{ encuestas}$$

3.03 Operacionalización De Variables

Tabla 3

Operacionalización de las variables de la investigación.

Tipo de Variable	Variable	Definición	Indicador
Independiente	Plantas medicinales	Contiene principios activos que ayudan a mejorar la salud, son utilizadas desde la antigüedad y pueden ser cualquier parte de la planta para el tratamiento de dolores o enfermedades.	-Conocimientos sobre las plantas medicinales.
Dependiente	Alivio del síndrome pre menstrual	El cólico menstrual se presenta en el abdomen bajo de las mujeres, al presentar esta molestia recurrimos a fármacos con el fin de calmar el dolor, sin embargo una infusión natural es la mejor alternativa.	-Beneficios obtenidos por el uso de las plantas medicinales. - Sintomatología.

Nota: Tabla 3 la variable independiente y dependiente con su respectivo indicador con la cual se podrá medir a la variable, *elaboración propia*.

3.04 Instrumentos De Investigación

En Sabino, (2013) define que: “en principio, cualquier recurso de que se vale el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información”. Por lo tanto la investigación se realizará mediante una encuesta, la cual se le entrevistara personalmente a la encuestada donde se recolectará la información que se necesita para saber si el uso de las plantas ancestrales mejora el síndrome pre menstrual en las mujeres adolescentes.

3.05 Procedimientos de la Investigación

Se llevó a cabo a través de los siguientes puntos:

1. Formulación del problema
2. Definición de los objetivos.
3. Selección del diseño de la investigación
4. Determinar la población y muestra
5. Recolección y organización de datos
6. Análisis e interpretación de los datos obtenidos
7. Propuesta en base a los datos obtenidos

3.06 Recolección de la Información

Luego de aplicar un cuestionario (tabla 3), muestra las respuestas de la encuesta que se realizó en el Barrio San José con la finalidad de obtener información para saber si las mujeres utilizan las plantas medicinales para aliviar el síndrome pre menstrual.

Tabla 4

Resultados obtenidos de 66 encuestas que fueron realizadas a las mujeres adolescentes de la Parroquia Yaruquí en el año 2017.

Preguntas realizadas en las encuesta a las mujeres adolescentes del Barrio San José en la Parroquia de Yaruquí.	Cantidad de respuestas de acuerdo a 66 encuestas	
1. ¿Conoce los beneficios que brindan las plantas medicinales?	Si	51
	No	15
2. ¿Utiliza a las plantas medicinales como alternativa para el dolor pre menstrual?	Si	45
	No	21
3. ¿Cuál de las siguientes plantas son utilizadas más por usted para el dolor pre menstrual?	Manzanilla	25
	Toronjil	15
	Ruda	5
4. ¿Obtuvo reacciones adversas?	Si	16
	No	29
5. El uso de estas plantas provocó cambios en los síntomas de la pre menstruación	Bajo	7
	Medio	15
	Alto	23
6. Le gustaría recibir información sobre estas plantas medicinales	Si	35
	No	10

Nota: Tabla 4 preguntas y resultados obtenidos mediante la encuesta realizada a las mujeres adolescentes del barrio San José para obtener información, *elaboración propia.*

Capítulo IV

4.01 Procesamiento y análisis de cuadros estadísticos

¿Conoce los beneficios de las plantas medicinales?

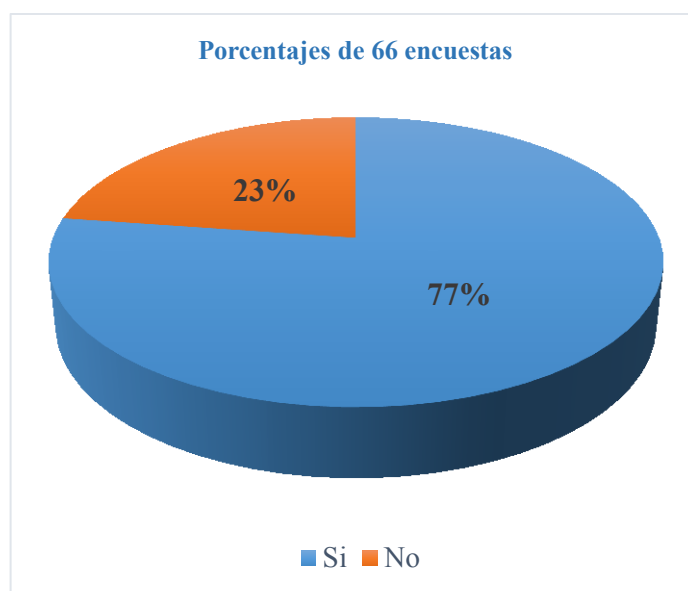


Figura 1. Resultados de la pregunta 1, *elaboración propia.*

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede observar (Figura 1), que el 77% de las mujeres encuestadas conocen sobre los beneficios que obtienen las plantas medicinales, mientras que solo un 23% no las conoce.

¿Utiliza a las plantas medicinales como alternativa para el dolor pre menstrual?

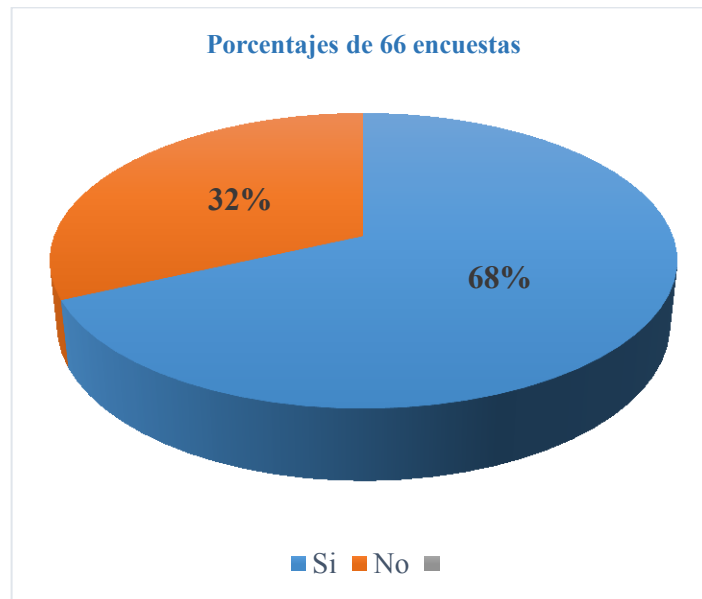


Figura 2. Resultados de la pregunta 2, *elaboración propia.*

El uso de las plantas medicinales en el Barrio San José (Figura 2) mostro que el 68% de las mujeres usan a las plantas medicinales con el fin de aliviar el síndrome pre menstrual, para mejorar su salud y para tratamientos terapéuticos esto nos indica que aprovechan las propiedades que obtienen de las plantas medicinales, mientras que el 32% no las utilizan, esto nos demuestra el poco conocimiento que tienen las mujeres sobre las plantas medicinales.

¿Cuál de las siguientes plantas son utilizadas más por usted para el dolor pre menstrual?

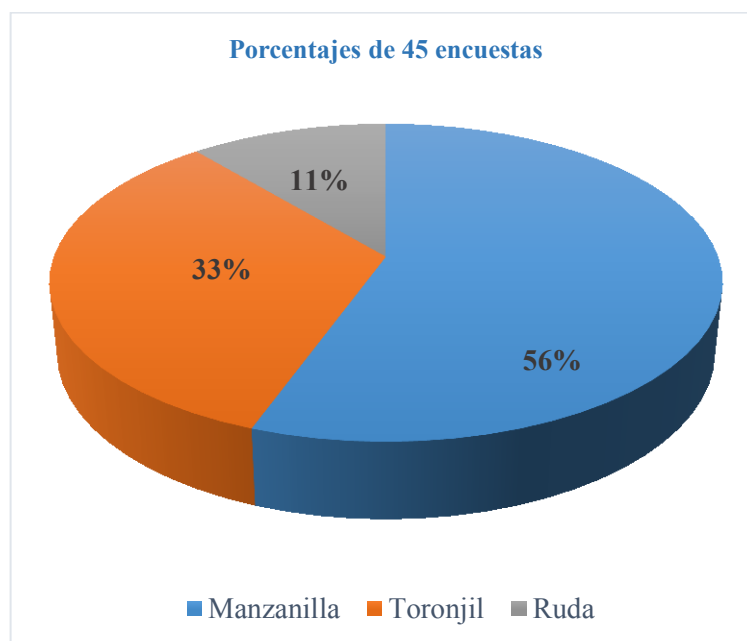


Figura 3. Resultados de la pregunta 3, *elaboración propia*.

Se obtuvo un 56% de las mujeres, le destacan a la Manzanilla como una de las plantas medicinales más utilizada para aliviar el síndrome pre menstrual de las mujeres, la misma que contiene un aroma muy dulce y agradable, el 33% elige al Toronjil, ya que se puede obtener fácilmente su propiedad de aromatizante y calmante alivia los dolores pre menstruales, en cambio solo un 11% de las encuestadas indica a la Ruda ya que tiene el aroma muy desagradable y fuerte, por ello no toman su infusión, sus propiedades pueden causar aborto si se estuviera en un periodo de gestación.

¿Obtuvo reacciones adversas?

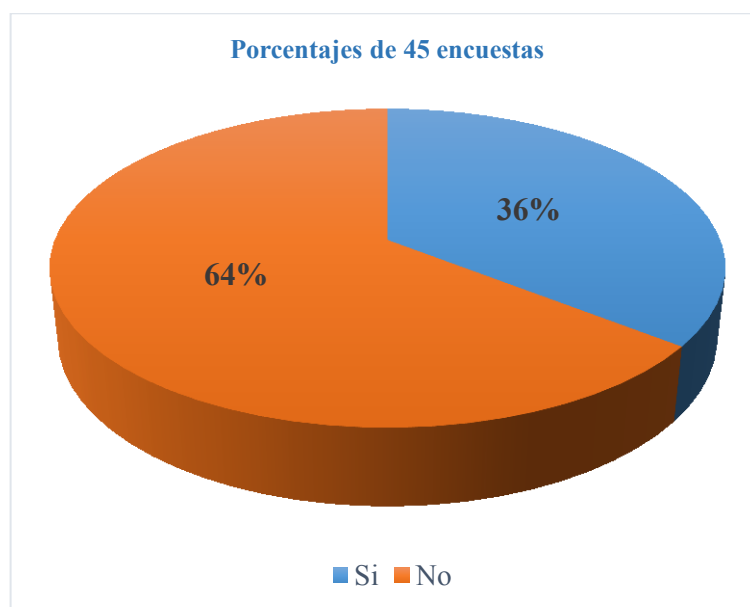


Figura 4. Resultados de la pregunta 4, *elaboración propia*.

Se determinó que las mujeres adolescentes del Barrio San José, en su mayoría el 64% no presentan reacciones adversas al momento de usar las plantas medicinales, se muestran satisfechas ya que no sólo las utilizan para el dolor pre menstrual sino también para aliviar algún malestar que se presente en su cuerpo, por lo contrario un 36% indican que si presentan reacciones adversas.

¿El uso de estas plantas provocó cambios en los síntomas del pre menstruación?

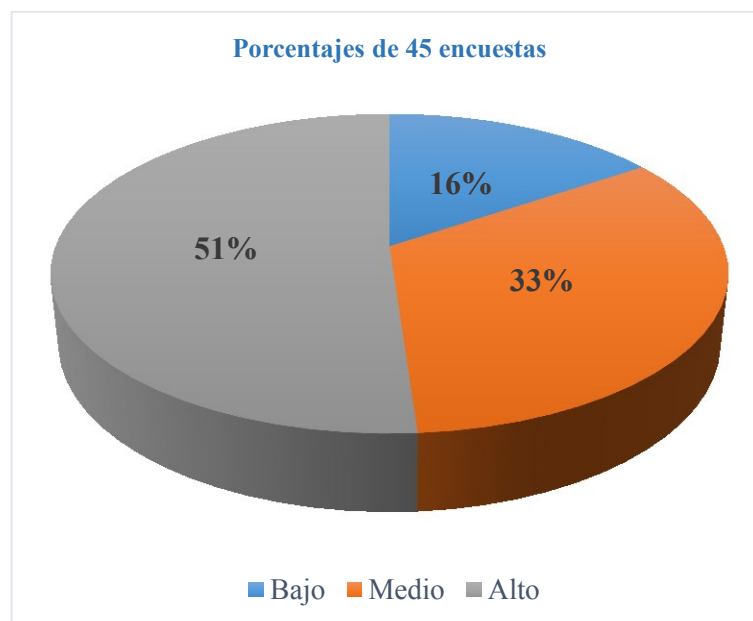


Figura 5. Resultados de la pregunta 5, *elaboración propia.*

Figura 5, nos muestra que un 51% de las mujeres adolescentes si presentan cambios positivos (altos) como alivio y tranquilidad en el periodo menstrual de las mujeres, por otra parte un 33% de las mujeres presentan poca satisfacción (medio) ya que han percibido un mínimo efecto al usar las plantas medicinales; estos resultados muestran que solo un 16% no ha obtenido ningún cambio (bajo) para el alivio del dolor pre menstrual al utilizar a las plantas medicinales.

¿Le gustaría recibir información sobre las plantas medicinales?

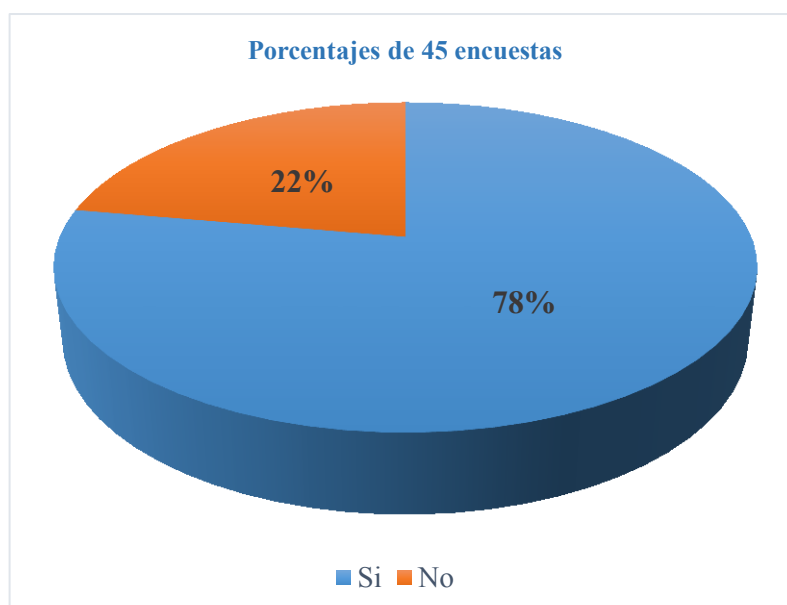


Figura 6. Resultados de la pregunta 6, *elaboración propia.*

Se determina que las mujeres adolescentes del Barrio San José, en su mayoría el 78% quieren obtener más información y conocimientos acerca de las plantas medicinales como la Manzanilla, Toronjil y la Ruda para el alivio del síndrome pre menstrual que se presenta en las mujeres durante su ciclo menstrual mes a mes, por otra parte el 22% de las mujeres encuestadas no presentan interés alguno sobre las plantas medicinales.

4.02 Respuestas a las interrogantes de la investigación

¿Las mujeres adolescentes conocerán los beneficios de las plantas medicinales?

Se determina que el 77% de las mujeres adolescentes del Barrio San José tienen conocimiento sobre los beneficios que brindan las plantas medicinales así como sus propiedades curativas que nos ayuda a mejorar la salud.

¿Utilizarán a la manzanilla, toronjil y la ruda para aliviar el síndrome pre menstrual?

En el 68% de las mujeres encuestadas se determina que un 56% de las mujeres utilizan más a la Manzanilla para calmar el dolor pre menstrual, el Toronjil es elegido como un 33%, en cambio solo un 11% elige a la Ruda por su olor desagradable.

¿Las plantas medicinales causarán reacciones adversas en las mujeres adolescentes?

Las mujeres del Barrio San José de la parroquia de Yaruquí, indican que un 36% presenta reacciones adversas al utilizar estas plantas medicinales, un 64% no presenta ningún tipo de reacciones adversas lo que se logra con esto es que no se pierdan los saberes ancestrales.

¿La utilización de la manzanilla, toronjil y la ruda provocará cambios en las mujeres adolescentes?

El 51% de las mujeres obtienen cambios que alivian el dolor pre menstrual, un 33% presentan un efecto moderado, pero un 11% dice que no les ayuda en nada ni les favorece al momento de utilizar las plantas medicinales.

Capítulo V

5.01. Antecedentes

En el Barrio San José, las mujeres adolescentes utilizan a la Manzanilla, Toronjil y la Ruda como alternativas para aliviar el síndrome pre menstrual que se presenta en las mujeres mes a mes, sin embargo no tienen conocimientos suficientes sobre las propiedades y beneficios que brindan estas plantas medicinales para su salud.

Solo las mujeres con experiencia en las plantas medicinales tienen conocimientos ancestrales sobre estas plantas que fueron comprimidos por personas ancestrales o a la vez de sus antepasados que obtuvieron conocimientos que van de generación en generación.

En cambio las mujeres adolescentes del Barrio San José demuestran poco interés por conocer las propiedades y beneficios que brindan cada una de estas plantas (manzanilla, toronjil y la ruda), ya que ellas optan por la medicina química dejando de lado a la medicina ancestral.

De manera que la Manzanilla, Toronjil y la Ruda logran beneficios y cambios positivos en las mujeres que las utilizan para aliviar el síndrome pre menstrual, a las mujeres que no las utilizan y muestran poco interés por utilizarlas, se les impulsara para que opten por la medicina ancestral, se difundirá información acerca de las propiedades y beneficios que obtienen cada una de estas plantas medicinales para aliviar el síndrome pre menstrual.

5.02 Justificación

Para las mujeres adolescentes del Barrio San José se les entregará un folleto que contendrá información sobre las propiedades de la Manzanilla, Toronjil y la Ruda, los beneficios que se presentan al utilizar estas plantas, el uso de las mismas, de tal manera que todos los conocimientos que se socialicen, serán de beneficio en la salud para aliviar el síndrome pre menstrual en las mujeres adolescentes.

Para esto la información que se difundirá debe ser de una forma clara y concisa de tal manera que las mujeres adolescentes puedan comprender fácilmente y la puedan difundir en el Barrio, de tal forma que se logrará que las mujeres adolescente que no utilicen estas plantas ya tengan un conocimiento de las propiedades y beneficios que tienen las plantas medicinales y que mantengan las prácticas de los saberes ancestrales y de la medicina tradicional.

Así se logrará que las mujeres adolescentes disminuyan costos que representan al consumir la medicina actual en las tiendas del barrio, y pongan en práctica los remedios caseros obtenidos de las plantas medicinales.

5.03 Descripción Metodológica

De acuerdo a la propuesta de esta investigación se entregará un folleto donde contendrá la siguiente información:

Parte posterior del folleto:

- Tema: Uso de la manzanilla, toronjil y la ruda para el alivio del síndrome pre menstrual.
- Objetivo general y los objetivos específicos de la propuesta de esta investigación.
- ¿Qué son las plantas medicinales?
- Beneficios de las mismas.

Parte inferior del folleto:

- Nombre popular y científico de la planta.
- Propiedades de la manzanilla, toronjil y la ruda.
- Usos de las plantas.
- Distribución de los folletos a las mujeres adolescentes del Barrio San José.

5.04 Formulación del proceso de aplicación de la propuesta.

Objetivo General

Fortalecer los conocimientos ancestrales de las plantas medicinales (Manzanilla, Toronjil y la Ruda), como alternativa para aliviar el síndrome pre menstrual de las mujeres adolescentes del Barrio San José.

Objetivos Específicos

- Informar a las mujeres adolescentes sobre las bondades de las plantas medicinales (Manzanilla, Toronjil y la Ruda).
- Fomentar el uso de estas plantas para el alivio del síndrome pre menstrual.
- Diseñar un folleto detallando sus beneficios, propiedades y usos de la Manzanilla, Toronjil y la Ruda.

Considerando que la Manzanilla, Toronjil y la Ruda lograsen aliviar el síndrome pre menstrual que sufren las mujeres adolescentes del Barrio San José, la información que se difundirá sobre los beneficios y propiedades, incrementará el uso de estas plantas medicinales en las mujeres adolescentes.

Capítulo VI

6.01 Recursos

En Anzil, (2012) Dice que los recursos “son aquellos elementos que pueden ser utilizados por el hombre para realizar una actividad o como medio para lograr un objetivo”

6.01.01. Recursos Humanos

En Anzil, (2012) Define a los recursos humanos como “trabajo que aportan las personas, sea de forma individual o grupal”

Esta investigación está contemplado por la Autora y Tutor.

6.01.02 Recursos Tecnológicos

- Computadora
- Internet
- Impresora

6.01.03 Recursos Logísticos

- Alimentación

➤ Movilización

6.01.04 Suministros y Materiales

- Folders
- Cd
- Hojas de papel Bond
- Tinta

6.02 Presupuesto

En Burbano, (2014) “el presupuesto es una expresión cuantitativa formal de los objetivos que se propone alcanzar la administración de la empresa en un período con la adopción de las estrategias necesarias para lograrlas”.

En la Tabla N°4 se muestra que el presupuesto estimado para la ejecución de la investigación y la propuesta para la solución del problema.

Tabla 5

Presupuesto estimado de la investigación.

Cantidad	Detalle	Valor unitario	Valor total
RECURSO TECNOLÓGICO			
1	Computador	\$ 650,00	\$ 650,00
1	Impresora	\$ 70,00	\$ 70,00
35	Horas de Internet	\$ 0,65	\$ 22,75
RECURSO LOGÍSTICO			
7	Alimentación	\$ 2,00	\$ 14,00
30	Movilización	\$ 1,82	\$ 54,60
SUMINISTROS Y MATERIALES			
1	Folders	\$ 1,00	\$ 1,00
2	Cd con portada	\$ 2,00	\$ 4,00
2	Cartuchos de tinta	\$ 6,50	\$ 13,00
2	Resmas de papel bond	\$ 3,50	\$ 7,00
2	Anillados	\$ 0,80	\$ 1,60
1	Empastados	\$ 8,00	\$ 8,00
70	Impresiones Trípticos	\$ 0,45	\$ 31,50
Valor			\$ 877,45
Imprevistos (5%)			\$ 43,87
Total			\$ 921,32

Nota: Tabla 5 El presupuesto estimado para la elaboración de esta investigación, *elaboración propia.*

6.03. Cronograma

En Pérez & Merino, (2013) “Herramienta muy importante en la gestión de proyectos. Puede tratarse de un documento impreso o de una aplicación digital; en cualquier caso, el cronograma incluye una lista de actividades o tareas con las fechas previstas de su comienzo y final”

Tabla N° 5 muestra el desarrollo de las actividades semanales para el alivio del síndrome pre menstrual de las mujeres adolescentes de la Parroquia Yaruqui Barrio San José.

Tabla 6

Cronograma de actividades para ejecución de la investigación.

ACTIVIDADES	ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO		
	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<i>CAPÍTULO I</i>															
Planteamiento del problema	X														
Formulación del problema		X													
Realización de los objetivos			X												
<i>CAPÍTULO II</i>															
Antecedentes del estudio				X											
Fundamentación Teórica				X											
Fundamentación Conceptual				X											
Fundamentación Legal					X										
Hipótesis y preguntas directrices					X										
<i>CAPÍTULO III</i>															
Diseño de la investigación					X										
Población y muestra					X										
Operacionalización de variables						X									
Instrumentos de la investigación						X									
Procedimiento de la investigación							X								
Recolección de la información								X							
<i>CAPÍTULO IV</i>															
Procedimiento y análisis de cuadros									X						
Conclusiones									X						

ACTIVIDADES	ABRIL			MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO			
	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Respuestas a la hipótesis											X								
CAPÍTULO V																			
Antecedentes de la Propuesta												X							
Justificación												X							
Descripción metodológica													X						
CAPÍTULO VI																			
Recursos															X				
Presupuesto															X				
Cronograma																X			
CAPÍTULO VII																			
Conclusiones y recomendaciones																	X		

Nota: Tabla 6 Cronograma de las actividades de acuerdo a los días trabajados durante el periodo Abril- Septiembre 2017, elaboración propia.

Capítulo VII

7.01 Conclusiones

- La mayoría de las mujeres del Barrio San José conocen sobre los beneficios y propiedades que las plantas medicinales, es por ello que las utilizan como alternativa para aliviar el síndrome pre menstrual.
- La planta medicinal más conocida y utilizada por las mujeres adolescentes es la Manzanilla por su aroma dulce y beneficiosa para la salud ya que no solamente ayuda aliviar el síndrome pre menstrual sino también para algún otro tipo de dolencia que se presente en los seres humanos.
- La Manzanilla y el Toronjil al ser utilizadas no generan reacciones adversas, al contrario, son muy beneficiosas para la salud. Mientras que la Ruda si presenta reacción adversa ya que si se utiliza en grandes cantidades podría producir un aborto o producir graves consecuencias al futuro bebé.
- Al utilizar estas plantas presentan un alto nivel de satisfacción en las mujeres por que ayuda a controlar y aliviar el síndrome pre menstrual.

-
- La información que se proporcionó a las mujeres adolescentes sobre los beneficios y propiedades de la Manzanilla, Toronjil y la Ruda ayudó conocer más a utilizarlas en el momento de las molestias y disminuir la automedicación.

7.02 Recomendaciones

- Se sugiere que se realicen más investigaciones acerca de las plantas ancestrales para elaborar un manual sobre el uso plantas medicinales que beneficien a la salud.
- Hacer un estudio sobre la conservación, y cómo se las puede utilizar a las plantas medicinales para tratar diversas enfermedades.
- Difundir los conocimientos ancestrales para ayudar a fortalecer los conocimientos sobre las plantas medicinales para futuras generaciones.

Referencia Bibliografía

Anzil, F. (27 de Noviembre de 2012). *Definición de recursos*. Obtenido de

<http://www.zonaeconomica.com/definicion/recursos>

Fernández, M. (01 de Julio de 2011). *La ruda planta medicinal*. Obtenido de

<http://fernandezsendin.blogspot.com/2011/07/la-ruda-planta-medicinal.html>

Fernández, M. (22 de Diciembre de 2011). *Todo sobre la Manzanilla planta medicinal*. Obtenido de

<http://fernandezsendin.blogspot.com/2011/12/todo-sobre-la-manzanilla-planta.html>

Morales, R. (1997). *Planta y cultura: La etnobotánica en España. La melisa o toronjil*. España: América Ibérica.

OMS. (2000). *Medicina Tradicional*. Obtenido de

http://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/

OMS. (2002). *Medicina tradicional*. Obtenido de

http://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/

OMS. (2002-2005). *Estrategia de la OMSobre la medicina tradicional*. Obtenido de

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67314/1/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf

OMS. (31 de Marzo de 2014-2023). *Estrategia de la OMs sobre la medicina tradicional*. Obtenido de

<http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s21201es/s21201es.pdf>

Orellana, J. Z. (27 de Septiembre de 2014). Obtenido de

<http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/10496/1/ORELLANA%20CONDE%20JANINA%20ZULAY.pdf>

Peréz, J., & Merino, M. (2013). *Definición de cronograma*. Obtenido de

<http://definicion.de/cronograma/>

Pozo, G. (18 de Marzo de 2014). Obtenido de

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20926/1/Tesis.pdf>

Rodríguez, J. (24 de Enero de 2010). Obtenido de

http://dspace.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/1656/3/UTPL_Rodriguez_Lopez_Jimmy_Israel_610X2000.pdf

Sabino, C. (2013). *El proceso de investigación*. Obtenido de

https://metodoinvestigacion.files.wordpress.com/2008/02/el-proceso-de-investigacion_carlos-sabino.pdf

Tamayo y Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. Mexico: Limusa S.A.

Vega, P. d. (18 de Septiembre de 2013). Obtenido de

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4573/1/06%20ENF%20673%20TESIS.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

Tabulación de la encuesta realizada a las mujeres adolescentes del Barrio San José de la Parroquia Yaruquí.

Nº de la encuesta	1. ¿Conoce los beneficios que brindan las plantas medicinales?		2. ¿Utiliza a las plantas medicinales como alternativa para el dolor pre menstrual?		3. ¿Cuál de las siguientes plantas son utilizadas más por usted para el dolor pre menstrual?			4. ¿Obtuvo reacciones adversas?		5. El uso de estas plantas provocó cambios			6. Le gustaría recibir información sobre estas plantas medicinales	
	Si	No	Si	No	Manzanilla	Toronjil	Ruda	Si	No	Bajo	Medio	Alto	Si	No
1	x		x		x			x		x			x	
2	x		x			x			x			x	x	
3	x			x										
4	x		x			x			x			x	x	
5	x		x				x		x			x	x	
6	x			x										
7		x		x										
8	x		x		x				x		x		x	
9	x		x				x	x			x			X
10	x			x										
11	x			x										
12	x		x		x				x		x		x	
13	x		x		x				x					X
14		x		x										

ANÁLISIS SOBRE LAS PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES, QUE SON UTILIZADAS PARA ALIVIAR EL SÍNDROME PRE MENSTRUAL EN MUJERES ADOLESCENTES EN LA PARROQUIA YARUQUI, BARRIO SAN JOSÉ DMQ PERIODO 2017.

15	x		x		x		x	x	x
16	x		x		x		x	x	x
17	x		x		x		x	x	x
18		x	x		x		x	x	x
19		x		x					
20	x		x		x		x		x
21	x		x		x		x	x	x
22		x	x		x	x	x		x
23	x		x		x		x	x	x
24	x		x		x		x	x	x
25	x			x					
26	x		x		x		x	x	x
27	x			x					
28	x		x		x		x	x	x
29		x	x		x	x		x	x
30	x		x		x		x	x	x
31		x		x					
32	x		x		x	x	x	x	x
33	x			x					
34	x		x		x		x		x
35		x	x		x	x		x	x
36		x		x					
37	x		x		x		x		x
38	x		x		x		x	x	x
39		x		x					
40	x		x		x		x	x	x
41		x	x		x		x	x	x

ANÁLISIS SOBRE LAS PRINCIPALES PLANTAS MEDICINALES, QUE SON UTILIZADAS PARA ALIVIAR EL SÍNDROME PRE MENSTRUAL EN MUJERES ADOLESCENTES EN LA PARROQUIA YARUQUI, BARRIO SAN JOSÉ DMQ PERIODO 2017.

[illegible]

Nota: resultados obtenidos de las encuestas, *elaboración propia*.

Anexo 2

Cronograma Menstrual.

Mes:	Octubre
Comienzo del ciclo menstrual:	06/10/2017
Duración del ciclo menstrual:	28 Días

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

	Días antes del ciclo menstrual
	Días del periodo
	Después del periodo

Nota: Periodo menstrual en el mes de Octubre, *elaboración propia*.

Anexo 3

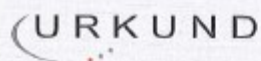
Folleto difundido a las mujeres del Barrio San José. (Lado Posterior)

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR "CORDILLERA"	 	PLANTAS MEDICINALES
  USO DE LA MANZANILLA TORONJIL Y LA RUDA PARA EL ALIVIO DEL SÍNDROME PRE MENSTRUAL.  	OBJETIVO GENERAL. Fortalecer los conocimientos ancestrales de las plantas medicinales (Manzanilla, Toronjil y Ruda), como alternativa para aliviar el síndrome pre menstrual de las mujeres del Barrio San José. OBJETIVOS ESPECÍFICOS. • Informar a las mujeres sobre las bondades de las planta medicinales (Manzanilla, Toronjil y Ruda). • Fomentar el uso de estas plantas para el alivio del síndrome pre menstrual. • Diseñar un folleto detallando sus beneficios, propiedades y usos de la Manzanilla, Toronjil y Ruda. <i>Elaborado por:</i> Yajaira Ayenla M. <i>Tutor:</i> Msc. Romer Pichardo. 2017	¿QUÉ SON LAS PLANTAS MEDICINALES? <i>Son plantas medicinales todas aquellas que contienen en alguno de sus órganos, principios activos, los cuales son administrados en dosis suficientes que producen efectos curativos en las enfermedades del ser humano.</i> BENEFICIOS <i>Debido a la suavidad de su acción y a la ausencia de efectos secundarios, las plantas medicinales son una fuente inagotable de beneficios para nuestra salud, nuestra forma física e intelectual.</i> 

Anexo 4

Folleto difundido a las mujeres del Barrio San José. (Lado Interior)

NOMBRE POPULAR: Manzanilla NOMBRE CIENTÍFICO: Matricaria Recutita L.	NOMBRE POPULAR: Toronjil NOMBRE CIENTÍFICO: Melissa Officinalis.	NOMBRE POPULAR: Ruda NOMBRE CIENTÍFICO: Ruda Graveolens L.
Esta planta medicinal es utilizada para distintas molestias que se presentan en el ser humano tanto interno como externo. Propiedades Medicinales: Protege el estómago y ayuda a calmar los retorcijos intestinales. Es emenagoga y antiinflamatoria: facilita la menstruación y calma el dolor. Tranquilizante. Beneficios de la manzanilla • Alivia la indigestión • Mejora el ánimo • Espasmos musculares • alivia gripe y resfriados Uso: La infusión de la manzanilla aumenta los niveles de glicerina, un relajante muscular que calma los dolores. 	Es una planta resistente a todo tipo de clima, es por ese motivo que siembra como una planta ornamental  Propiedades Medicinales: • Tranquilizadoras, calmantes para los nervios, estrés, depresión, nervios en el estómago. • Digestivas • contra el insomnio Beneficios del toronjil • Mejora nuestra digestión • Contra dolores menstruales • Mejora nuestro sistema inmune • Es utilizado para reducir la ansiedad Uso: Para deshacerse de los cólicos menstruales, pruebe una taza de té de toronjil. Se le da resultado sorprendente en la que le da el alivio a los cólicos menstruales.	Esta planta es efectiva para disminuir los dolores ocasionados por la menstruación.  Propiedades Medicinales: Emenagogas, estimula el músculo uterino y facilita la menstruación tonica y fortalece los vasos sanguíneos Purificadora del hogar y protectora Beneficios de la Ruda • Enfermedades de las encías • Desmayos • Nerviosidad Uso: La infusión de ruda puede resultar interesante a la hora de regular la menstruación, ya que es capaz de favorecer su aparición. Nota: La ruda puede ser venenosa si se utiliza, especialmente en grandes cantidades, además de que está prohibida para mujeres embarazadas, puede terminar en un aborto.



Urkund Analysis Result

Analysed Document: TESIS 1.pdf (D30319860)
Submitted: 2017-08-31 19:31:00
Submitted By: yajis_nohmi@hotmail.com
Significance: 7 %

Sources included in the report:

urkun_ana_alvarez_farmacias.pdf (D20033860)
Tesis PM doc2.docx (D27183711)
monografia final cancan.docx (D10223679)
UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE 1.docx (D22174311)
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/19282>
<http://www.enciclopediasalud.com/categorias/enfermedades/articulos>
<https://www.femenino.es/sentirse-bien/propiedades-curativas-de-la-ruda/>
<http://www.zonaeconomica.com/definicion/recursos>
<http://definicion.de/cronograma/>

Instances where selected sources appear:

14

