

spinor

Junior



- El curandero del cerro de Xicotepec de Juárez, Puebla
- La farmacia del monte: salud y tecnología en Huauchinango, Puebla
- Fertilizantes químicos ¿amigos o enemigos de la tierra?
- ¡Yo cuido mi salud desde las montañas de Pahuatlán, Puebla!

SUPLEMENTO
mayo | junio 2026

BUAP

08

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

Rectora

Dra. Ma. Lilia Cedillo Ramírez

Secretario General

Mtro. Damián Hernández Méndez

Vicerrector de Investigación y Estudios de Posgrado

Dr. Ygnacio Martínez Laguna

Directora General de Estudios de Posgrado

Dra. Ma. Verónica del Rosario Hernández Huesca

Directora General de Investigación

Dra. Amira del Rayo Flores Urbina

Director de Divulgación Científica

Dr. Arturo Fernández Téllez

CONSEJO EDITORIAL

Editor responsable:

Dra. Hilda Gabriela Hernández Flores

Editor:

Biol. Ángel Eduardo Pineda Villanueva

Diseño gráfico:

Mtro. Daniel Arenas

Mtro. Eduardo Condado Picazo

Lic. Virginia Vázquez Medrano

CINC BUAP

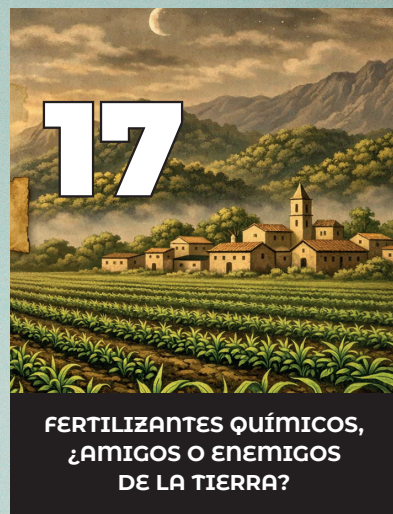


4
**EL CURANDERO DEL
CERRO DE XICOTEPEC
DE JUÁREZ**

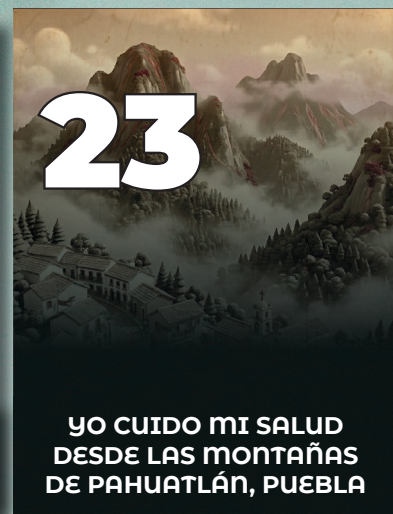


11
**LA FARMACIA DEL MONTE:
SALUD Y TECNOLOGÍA EN
HUAUCHINANGO, PUEBLA**

CONTENIDO



17
**FERTILIZANTES QUÍMICOS,
¿AMIGOS O ENEMIGOS
DE LA TIERRA?**



23
**YO CUIDO MI SALUD
DESDE LAS MONTAÑAS
DE PAHUATLÁN, PUEBLA**

El Curandero del Cerro de Xicotepec de Juárez

Irasema Carrera Muñoz
irasema.carrera@utxicotepec.edu.mx

En Xicotepec de Juárez, Pueblo Mágico de la Sierra Norte de Puebla, hay un lugar al que la gente sigue yendo a buscar salud desde hace cientos de años: la Xochipila. En este centro ceremonial construido por los pueblos originarios de la región, todavía hoy se realizan limpiezas, curaciones y rituales de sanación donde participan plantas, palabras ancestrales y conocimientos del cuerpo humano que no aprendió nadie en una escuela de medicina.

Lo aprendieron de sus abuelos y sus abuelos lo aprendieron de los suyos. Estas líneas servirán para entender por qué ese conocimiento es importante para la salud de todos los niños y niñas de Xicotepec, y que papel juega la tecnología en su futuro.



Foto 1. Centro Ceremonial Xochipila, Xicotepec de Juárez, Puebla. Único vestigio prehispánico de la ciudad de Xicotepec, declarado Patrimonio Cultural del Estado de Puebla. Cada 24 de junio se reúnen en este sitio curanderos y chamanes de toda la región para realizar limpiezas, curaciones y rituales de salud tradicional.

Fuente: Sistema de Información Cultural — Secretaría de Cultura. (s.f.). Centro Ceremonial Xochipila. Gobierno de México. https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=monumento_icahe&table_id=1704

Xicotepec fue habitado en distintas épocas por pueblos indígenas originarios, como olmecas, otomíes, totonacos, huastecos y nahuas. Cada uno de ellos trajo su propio conocimiento sobre salud y enfermedad, sobre que plantas usar para cada malestar y como preparar el cuerpo y el espíritu para sa-

nar. Con el tiempo, esos saberes se mezclaron y se enriquecieron unos a otros, dando lugar a una tradición médica local tan rica que hoy los investigadores de etnobotánica, que es la ciencia que estudia el uso medicinal de las plantas, siguen encontrando en esta región especies que no habían sido estudiadas antes.

El 'Catalogo de Plantas Útiles de la Sierra Norte de Puebla' documenta que en Xicotepec se usan plantas como el muelle, conocido en totonaco como '**limanin**', para tratar padecimientos del hígado; el quintonil o '**tzahua**', que sirve tanto de alimento como de medicina digestiva; y la hierba santa, cuyas propiedades antibacteriales están siendo estudiadas por universidades mexicanas.

Esas plantas no crecen en los pasillos de una farmacia, crecen en el monte, en las azoteas de las casas, en los bordes de los caminos. Y solo los abuelos saben exactamente cuáles son, cuando cosecharlas, como prepararlas y en qué cantidad usarlas para que curen sin hacer daño.

La diferencia con la medicina moderna no es que una funcione y la otra no, es que una está escrita en libros y la otra está escrita en la memoria de las personas. Y la memoria, a diferencia de los libros, puede olvidarse.

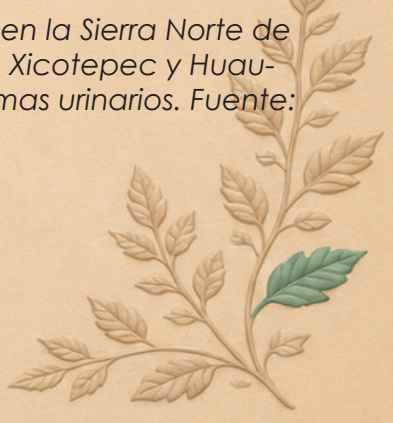


Hoy, en Xicotepec, el 88% de las casas tiene celular, según datos del INEGI. Eso es una oportunidad enorme, pero también es un foco de alerta. Porque los investigadores que estudian comunidades indígenas en todo

el mundo han encontrado que cuando los jóvenes pasan más tiempo con el celular que con sus abuelos, el conocimiento tradicional empieza a desaparecer más rápido de lo que nadie esperaba.



Foto 2. *Equisetum* sp. (cola de caballo), planta de uso medicinal tradicional en la Sierra Norte de Puebla. Ampliamente utilizada por las comunidades nahuas de la región de Xicotepec y Huauchinango en infusiones para tratar afecciones renales, inflamación y problemas urinarios. Fuente: Perez.Tenoch Cuauhtémoc (2024).



El ejemplo más dramático viene de muy lejos, pero nos habla directamente. En Papua Nueva Guinea, el país con mayor diversidad de lenguas del planeta, los investigadores encontraron que en una sola generación la cantidad de jóvenes que hablaban una lengua indígena cayó de 9 de cada 10 a sólo 6 de cada 10, impulsada por el uso masivo de contenidos digitales en otros idiomas. ¿Por qué importa eso para la salud? Porque en esas lenguas estaban los nombres de las plantas medicinales, los términos para describir los síntomas y las instrucciones para preparar los remedios.

En Xicotepec pasa algo pa-

recido: aunque casi 13 de cada 100 habitantes se reconocen como indígenas, sólo 5 de cada 100 hablan totonaco u otomí, según el censo de 2020. Esa diferencia entre 'soy de este pueblo' y 'hablo la lengua de este pueblo' es una señal de que el archivo médico de esas lenguas está en riesgo. Y los investigadores que trabajan con comunidades tribales en la India documentaron las consecuencias concretas de ese riesgo, cuando el conocimiento sobre plantas y territorio se pierde, los niños de esas comunidades se enferman más y se recuperan peor.





Foto 3. Manos de diferentes generaciones unidas, símbolo de la transmisión del conocimiento ancestral sobre salud y medicina tradicional. En comunidades nahuas de Xicotepec y Huauchinango, Puebla, el diálogo entre abuelos y jóvenes constituye el principal mecanismo de preservación del saber herbolario y las prácticas curativas tradicionales.

Fuente: Autor desconocido. (2022). Elderly person wearing rings [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/photo/elderly-person-wearing-rings-12982208/> (Licencia Pexels — uso gratuito).

Para los niños y niñas de Xicotepec, el curandero del cerro no es un personaje del pasado: es el abuelo que habla náhuatl y vive en tu colonia, la abuela que prepara el te cuando te duele la panza, la señora que sabe cuáles plantas del mercado sirven para bajar la fiebre. Preguntarles, aprender con ellos y conservar lo que saben es un acto de salud comunitaria tan importante como lavarse las manos o ponerse una vacuna.

El curandero del cerro tiene recetas que ningún celular puede darte solo. Pero tu celular, bien usado, puede ser el lugar donde esas recetas se guardan para siempre.

¿Dónde puedo encontrar más información?

- Banco Mundial. (2024). Supporting the Indigenous Peoples and Local Communities in Nepal's forest sector. Enabling Access to Benefit while Lowering Emissions (EnABLE) Program. <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2024/08/08/supporting-indigenous-peoples-nepal>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020: Municipio de Xicotepec, Puebla. <https://www.inegi.org.mx>
- Martínez Alfaro, M. A. (2001). Catálogo de plantas útiles de la Sierra Norte de Puebla. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Pérez, Tenoch Cuauhtémoc. (2024). Cola de caballo desde Xicotepec de Juárez [Fotografía de observación]. iNaturalist, observación No. 198434247. <https://www.inaturalist.org/observations/198434247> (Licencia CC BY-NC).
- Society of Ethnobiology. (s.f.). Impact of deforestation on treasury of traditional knowledge. <https://ethnobiology.org/impact-deforestation-treasury-traditional-knowledge>
- Universidad de Minnesota / Research & Innovation Office. (2021). Globalization, the bane of traditional languages and skills. <https://research.umn.edu/news/globalization-bane-traditional-languages-and-skills>



LA FARMACIA DEL MONTE: SALUD Y TECNOLGÍA EN HUAUCHINANGO, PUEBLA

Dra. Margarita Galindo Mentle
margarita.galindo@utxicotepec.edu.mx



Antes de que existieran las farmacias, las clínicas, los hospitales y el medicamento, las familias nahuas de Huauchinango ya sabían cómo curar una fiebre, calmar el empacho, cerrar una herida o aliviar la tos. ¿Como lo hacían? Caminando entre la neblina del bosque que rodea esta ciudad en la Sierra Norte de Puebla, reconociendo sus plantas, hongos y algunos frutos, con ello preparaban remedios con conocimientos que nuestros abuelos habían heredado de los suyos.

Esa información médica, construida durante muchos años, sigue viva hoy. Pero, desafortunadamente está en riesgo. Y la tecnología, según como la usemos, puede ser nuestra mejor aliada o nuestra peor enemiga.

Fuente: Romero-Santamaría, A., Fermín-Escobar, J. B. y Tejero-Díez, J. D. (2024). Levantamiento florístico de un bosque mesófilo de montaña en la Sierra Norte de Puebla, México. *Acta Botanica Mexicana*, 131, e2378. <https://doi.org/10.21829/abm131.2024.2378>

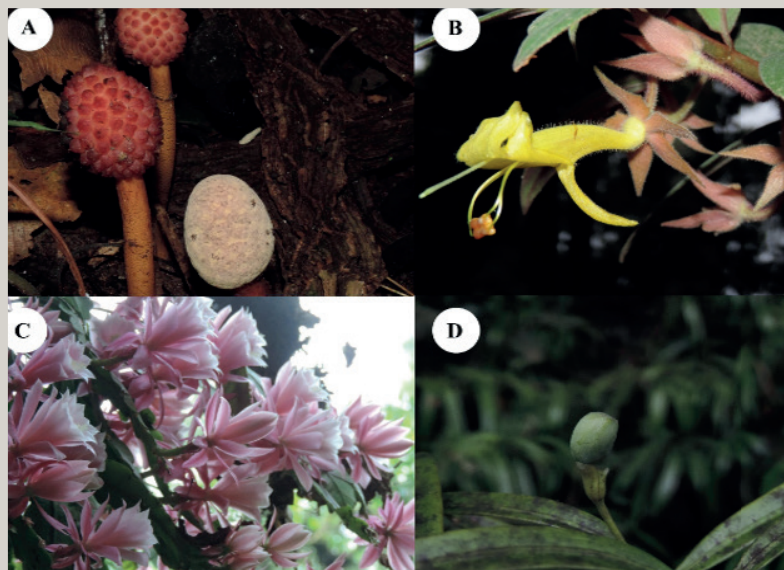


Foto. 1. Vista del bosque mesófilo de montaña en Xicotepec de Juárez, Sierra Norte de Puebla, zona colindante con el municipio de Huauchinango. El bosque de niebla alberga una alta diversidad de plantas vasculares, muchas de ellas de uso medicinal tradicional entre las comunidades nahuas y totonacos de la región.

En los bosques de Huauchinango crecen plantas que los científicos de universidades de todo el mundo están estudiando porque contienen sustancias capaces de combatir infecciones, reducir inflamaciones y hasta ayudar a controlar enfermedades crónicas como la diabetes.

Lo que los investigadores están descubriendo ahora, los abuelos nahuas de nuestra región ya lo sabían desde hace mucho tiempo. Plantas como la hierba santa, el toronjil y distintas especies de helechos y hongos forman parte de lo que los especialistas llaman 'farmacopea tradicional': el conjunto de remedios naturales que una comunidad ha probado, ajustado y perfeccionado a lo largo de generaciones.

Esta no es información de cuentos. La Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana de la UNAM documenta que la región del Tototlacapán, que incluye Huauchinango, es una de las zonas con mayor riqueza de plantas medicinales de México.

Ese conocimiento no se encuentra en pastillas: está en la memoria de los abuelos. Investigadores que trabajaron con comunidades indígenas en Nepal (un país ubicado al sur de Asia) confirmaron que los pueblos que mantienen activos sus sistemas propios de cuidado de la salud tienen mejores indicadores de bienestar que aquellos donde ese conocimiento fue abandonado.

Pero hay algo más que los abuelos de Huauchinango saben sobre salud y que va más allá de las plantas: saben cómo vivir en equilibrio con el territorio.

Saben cuándo lloverá y cuando no, que comer en cada temporada del año, como preparar los alimentos para que nutran mejor, y como reconocer cuando el cuerpo de un niño o una niña necesita atención antes de que la enfermedad se complique. Ese conocimiento preventivo, que hoy llamaríamos 'medicina comunitaria', es el más difícil de aprender en una escuela y el más fácil de perder si nadie lo recoge.



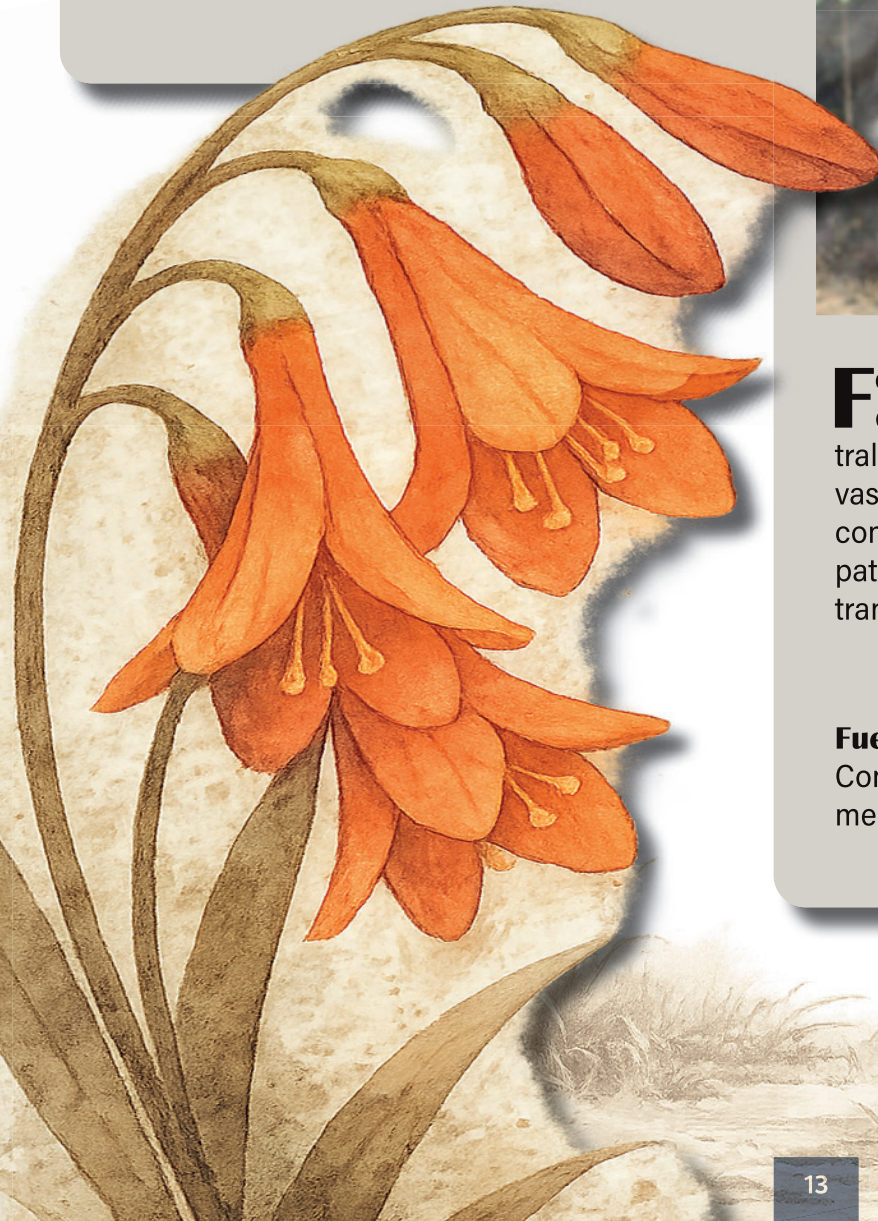
En la India, investigadores documentaron algo que debería preocuparnos: en las comunidades donde los bosques fueron talados y los jóvenes migraron a las grandes ciudades, los niños que se quedaron presentaron más casos de desnutrición y enfermedades infecciosas que los niños de comunidades donde el bosque y el conocimiento ancestral se conservaron.

La razón es sencilla, sin el monte, desaparece la farmacia natural. Y sin los abuelos, desaparece el médico que sabe usarla, peor aún, sin las lenguas como el náhuatl, totonaco, otomí perdemos conocimiento, los saberes desaparecen y cada palabra que se deja de usar es un remedio que se olvida.



Foto 2. Anciano nahua durante una ceremonia de temazcal en México. El conocimiento ancestral sobre plantas medicinales y prácticas curativas, preservado por los abuelos de comunidades como las de Huauchinango, Puebla, representa un patrimonio invaluable de salud comunitaria que se transmite de generación en generación.

Fuente: Wikimedia Commons. Licencia Creative Commons. Disponible en: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Abuelo_Tamazcal.jpg



La investigación científica es clara: la pérdida del conocimiento ancestral no es solo una pérdida cultural, es una pérdida de salud pública. Cuando una comunidad pierde el saber médico de sus abuelos sin haber construido un sistema de salud moderno que lo reemplace completamente, queda en una zona de riesgo donde ni lo antiguo ni lo nuevo funciona bien.

Evitar eso es una responsabilidad que nos toca a todos, pero especialmente a los niños que aún tienen cerca a quienes guardan ese conocimiento.

Ahora bien, la misma tecnología que puede hacer que los jóvenes olviden el saber de sus abuelos puede también convertirse en la herramienta más poderosa para conservarlo. En comunidades de África y Asia, los jóvenes que aprendieron a usar sus celulares para grabar, fotografiar y registrar el conocimiento de sus abuelos lograron crear archivos comunitarios de salud que hoy se usan en escuelas, y en programas de medicina preventiva.





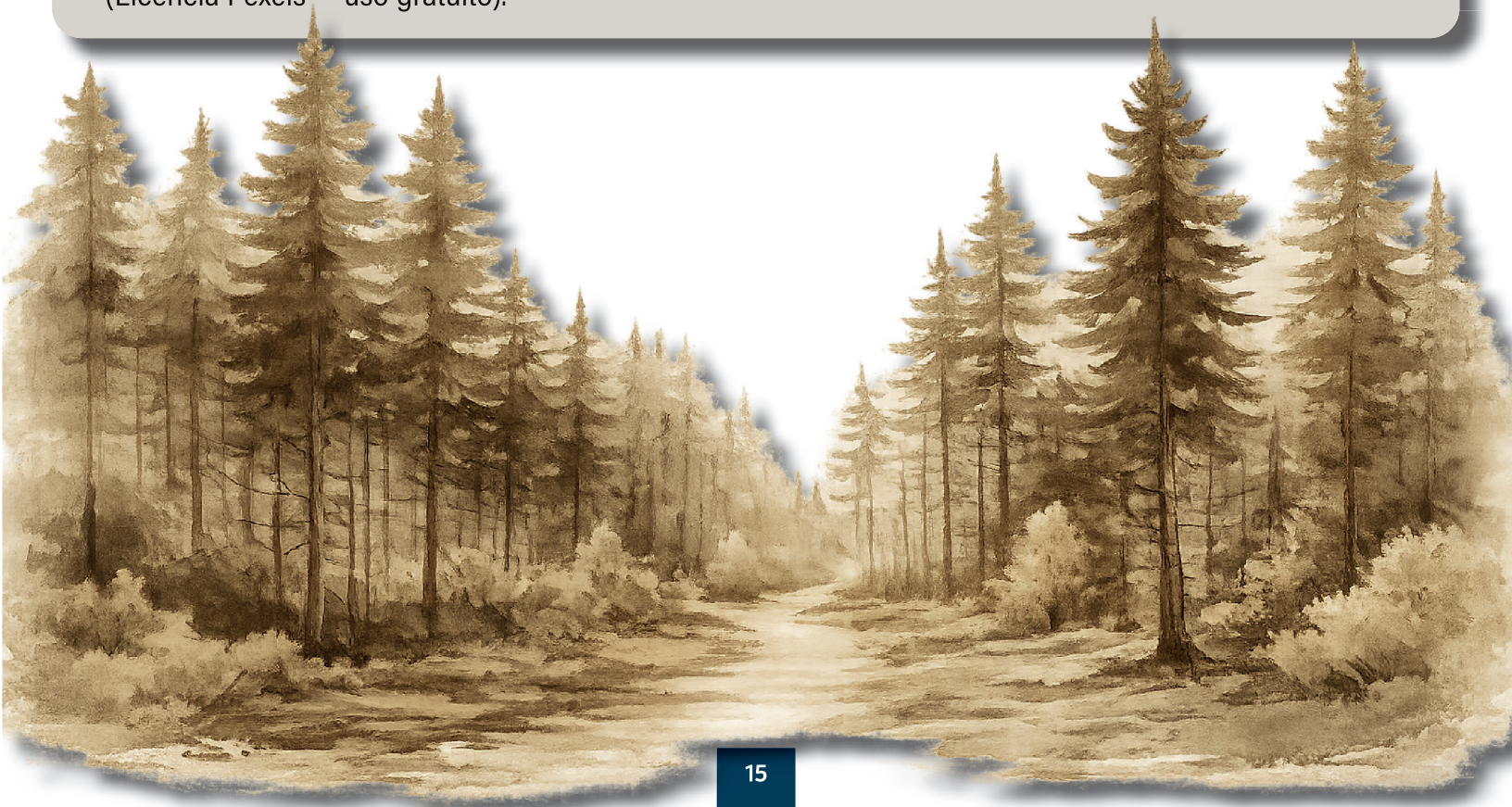
Foto 3. Joven documentando con smartphone el entorno natural del bosque durante una caminata. La tecnología digital puede convertirse en una herramienta para preservar el conocimiento ancestral sobre plantas medicinales en comunidades como las de Huauchinango, Puebla, permitiendo a los jóvenes registrar el saber de sus abuelos antes de que se pierda

Fuente: G., Chris. (s.f.). Person taking photo of forest [Fotografía]. Pexels. <https://www.pexels.com/photo/person-taking-photo-of-forest-1687512/> (Licencia Pexels — uso gratuito).

Para los niños y niñas de Huauchinango, esto significa algo muy concreto. Grabar a la abuela explicando para que sirve la planta que crece en el patio. Preguntar al abuelo que hacía cuando un niño tenía fiebre antes de que hubiera clínica en el pueblo, y guardarlo en audio. Grabar como se prepara una te medicinal y escribir en náhuatl el nombre de cada ingrediente.

Cada uno de esos registros es información médica real, validada por generaciones de uso, que puede complementar y enriquecer los servicios de salud de la región. Vean como la tecnología esta a nuestro servicio y nos puede ayudar a conservar nuestro territorio, nuestra cultura y nuestros saberes heredados.

La farmacia de los bosques de Huauchinango no cierra. Pero si puede quedarse sin médicos que sepan usarla, si los que guardan ese saber se van sin que alguien haya recogido lo que saben. La tecnología, puede ser el cuaderno donde ese conocimiento se escribe por primera vez para que nunca se pierda. Y tú, niño o niña de la Sierra Norte, puedes ser quien lo escriba.



¿Dónde puedo encontrar más información?

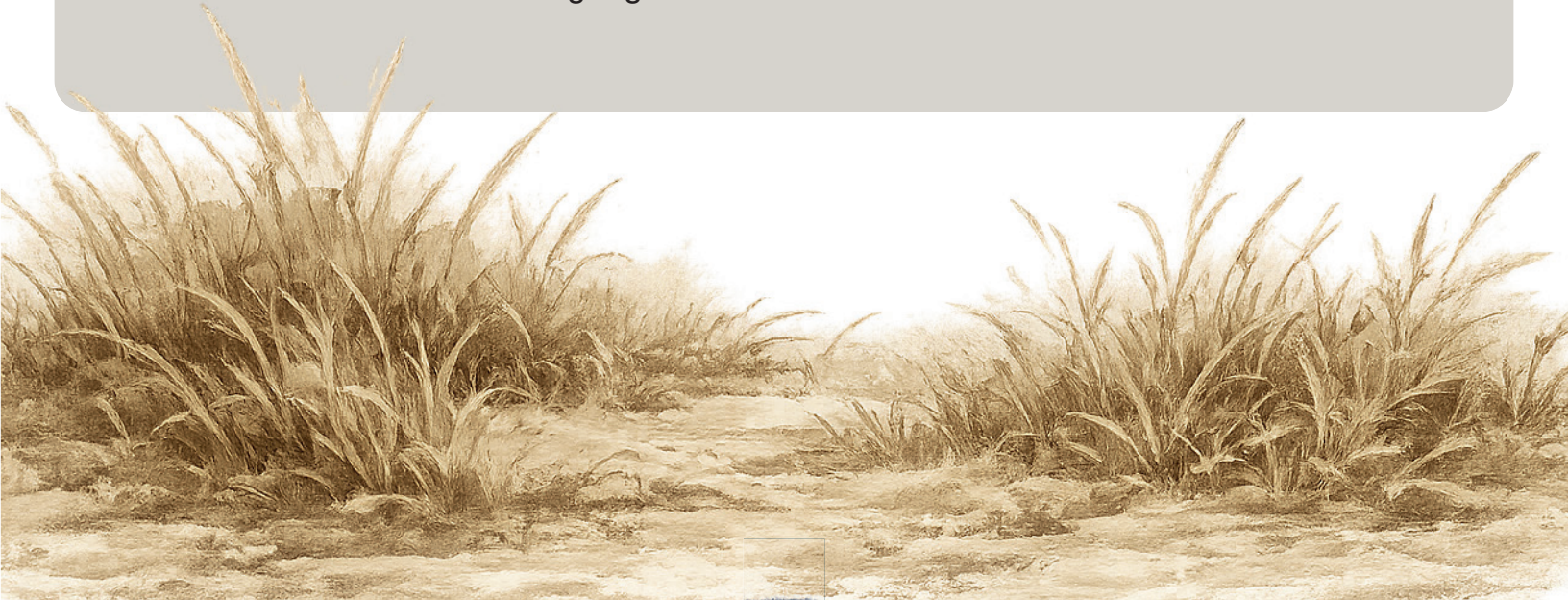
Banco Mundial. (2024). Supporting the Indigenous Peoples and Local Communities in Nepal's forest sector. Enabling Access to Benefit while Lowering Emissions (EnABLE) Program. <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2024/08/08/supporting-indigenous-peoples-nepal>

Cambridge Core. (2022). Connecting children to nature through the integration of Indigenous Ecological Knowledge into Early Childhood Environmental Education. Australian Journal of Environmental Education. <https://doi.org/10.1017/aee.2022.16>

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. (s.f.). Totonaco: medicina tradicional. Universidad Nacional Autónoma de México. <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/mtpim/termino.php?l=2&t=totonaco>

Society of Ethnobiology. (s.f.). Impact of deforestation on treasury of traditional knowledge. <https://ethnobiology.org/impact-deforestation-treasury-traditional-knowledge>

Universidad de Minnesota / Research & Innovation Office. (2021). Globalization, the bane of traditional languages and skills. <https://research.umn.edu/news/globalization-bane-traditional-languages-and-skills>



FERTILIZANTES QUÍMICOS:

¿AMIGOS O ENEMIGOS DE LA TIERRA?



Ileri Maxil Hernández
mh202406798@alm.buap.mx

¡Ya quiero que lleguen las vacaciones de verano!

Y viajar a Xolotla, ubicado en la Sierra Norte de Puebla, perteneciente al municipio de Pahuatlán Puebla, el pueblito donde mi mamá nació y donde yo disfruto estar. Quiero caminar entre las nubes, sentir la lluvia cálida y percibir el olor a tierra mojada (los científicos le llaman petricor y es provocado por una sustancia llamada geosmina, producida por las bacterias del suelo), deleitar mi vista con el verde de los árboles y complacer mi oído con el canto de sus aves, ya quiero saborear un café de olla que mi abuelita prepara directamente de su cosecha, ya se me hace agua la boca por probar la yuca en dulce de piloncillo, las limas, los cacahuates, los plátanos y todos los frutos que se cosechan en la comunidad. Las familias del pueblo se dedican al cultivo de la milpa (maíz, chile, calabaza y tomate) y desde hace algunas décadas se dedican a cosechar el café, pero desafortunadamente muchas personas hoy en día utilizan fertilizante para aumentar su cosecha ¿y cómo no? si de allí sacan sus centavos para subsistir.



Los jóvenes del pueblo dicen que fertilizar la tierra es muy bueno, porque hace que las huertas de café y la milpa crezcan más y por tanto produzcan mayor cantidad, los abuelos en cambio, dicen que desde que llegó la modernidad (obviamente una "falsa modernidad") también llegó la muerte de su memoria y de la naturaleza. Un día escuche que mi tío dijo que, utilizar mucho fertilizante podría hacer que la tierra quedara incapaz para cultivar, es decir, estas sustancias pueden hacer que la tierra enferme.

Un informe de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) del 2020 indica que hay una clara relación entre la erosión (desgaste de la tierra) de suelos agrícolas de temporal y la carencia alimentaria de la población mexicana, es decir si nuestros campos se vuelven infértiles, pronto no tendremos que comer. Hoy les platicaré sobre los fertilizantes y su impacto en la fertilidad de la tierra y quiero empezar con una pregunta que me formulé cuando escuché a mi tío decir

— El campo ya no produce, la tierra es muy ácida y nosotros mismos la hemos dañado

— ¿será que los fertilizantes son aliados o enemigos del territorio?



Fig. 1. Preparando la tierra para una buena cosecha en Xolotla, Pahuatlán Puebla. Autoría propia.

Los fertilizantes químicos o sintéticos se producen a nivel industrial y se caracterizan por actuar muy rápido, son sustancias que tienen nutrientes básicos e indispensables como el nitrógeno, el potasio y el fósforo y que, si bien son indispensables y le sirven a la tierra para hacer crecer las plantas y dar su fruto, su uso excesivo genera un daño a la tierra en lugar de ayudarla.

¿Desde cuándo existen?

Su origen se remonta a 1940 con un proyecto llamado "Revolución Verde" dirigido principalmente por Norman Borlaug. Este proyecto consistió en aumentar la producción de trigo y maíz usando fertilizantes químicos y pesticidas, todo esto para ayudar a reducir la pobreza y la hambruna de países en desarrollo (el objetivo fue bueno, pero después ya no tanto). Uno de los países en los que el proyecto tuvo éxito fue en México, alrededor de 1930 nuestro país sufría porque la comida no alcanzaba para todos, pero después del proyecto en 1956, además de que alcanzaba para todo el país, también se vendía a otros países de todo el mundo. Esto generó que en México se usaran los fertilizantes químicos con más frecuencia y mayor cantidad (uso y abuso).

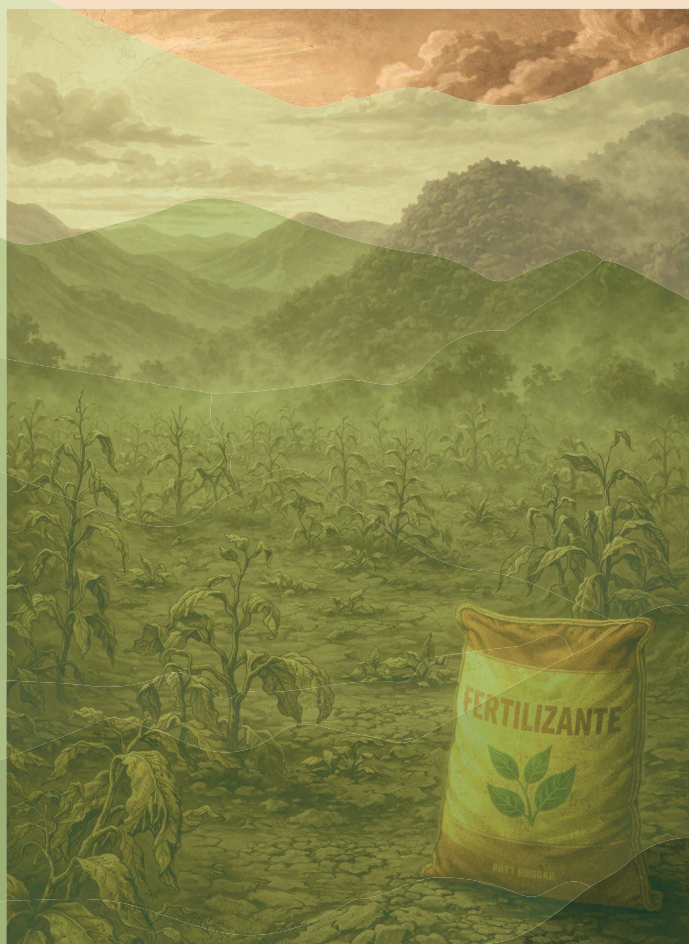


¿Por qué nos afectan?

Resulta que el uso de los fertilizantes químicos no es del todo saludable tanto para el medio ambiente como para nosotros, hay muchas cosas que nos afectan:

- **Tierra enferma:** Está demostrado que no todos los suelos son iguales, ¡así es! son más complejos de lo que pensamos. No sólo se trata de los nutrientes, sino también de las bacterias y hongos que ayudan a que la tierra sea fértil. Un exceso de fertilizante altera la composición natural de la tierra y con ello la cantidad de bacterias y hongos que la hacen más fértil. Por otra parte, si no se analiza que nutrientes necesita la tierra de acuerdo con lo que se va a sembrar, entonces vamos a hacer que la tierra se enferme y deje de ser fértil, es decir, las plantas ya no van a crecer ahí. Otra razón podría ser que el exceso de estos fertilizantes se acumule y forme sales que erosionan (queman) el suelo y lo vuelven infértil.

- **Contaminación del agua:** Cuando usamos los fertilizantes aumentamos la cantidad de nitrógeno que hay en la tierra, al ser soluble en agua provoca que se mueva fácilmente por el suelo al punto de llegar a las aguas subterráneas, de las cuales obtenemos agua para beber, bañarnos, cocinar, ¿recuerdan? El agua es vida. Además, existen otras sustancias que liberan los fertilizantes, por ejemplo, el amoníaco, el cual llega hasta la atmósfera y genera lluvias ácidas. Varios científicos han demostrado que al consumir el agua contaminada podría producirnos enfermedades como el cáncer gástrico, malformaciones en bebés, hipertensión y otras.



Ahora que sabemos qué es lo que pueden causar los fertilizantes químicos es importante promover el cuidado de la tierra donde se cultiva, por ejemplo la de Xolotla y otros territorios donde aún se siembra. Aquí les dejo algunas alternativas para disminuir o incluso dejar de utilizar los fertilizantes químicos:

- **Fertilizantes orgánicos:** Estos son de origen natural, no contienen sustancias químicas que puedan dañar al medio ambiente ni a nuestra salud. Por ejemplo, la composta, estiércol o restos vegetales como los del café, la caña, o el zacate del maíz.
- **Descanso de la tierra:** Se ha demostrado por la sabiduría de nuestros abuelos, que interrumpir la siembra por ciclos vegetativos (de uno a 3 ciclos) mejora la fertilidad y evita la erosión, hay mas humedad que mejora el cultivo, evita la presencia de plagas y mantiene el ecosistema en equilibrio.



¿Dónde pudo encontrar más información?

Cotler, H., Corona, J. A., & Galeana-Pizaña, J. M. (2020). Erosión de suelos y carencia alimentaria en México: una primera aproximación. *Investigaciones Geográficas*, (101). <https://doi.org/10.14350/rig.59976>

Britannica. (s.f). Revolución verde. <https://www.britannica.com/technology/agricultural-technology>

Martínez R. (2018). Los peligros de los fertilizantes químicos. <https://www.bioecoactual.com/2018/02/21/los-peligros-los-fertilizantes-quimicos/>

Pérez A. (2024). FERTILIZANTES QUÍMICOS. https://agrodesguaces.com/blog/151_fertilizantes-quimicos.html

Biofábrica. (2013). Fertilizantes químicos usos y consecuencias en la agricultura y a la salud. <https://biofabrica.com.mx/blog/que-son-los-biofertilizantes/fertilizantes-quimicos-usos-y-consecuencias-en-la-agricultura-y-a-la-salud/>



¡Yo cuido mi salud desde las montañas de **Pahuatlán, Puebla!**

Raúl Chirinos Lechuga
Christopher Pérez Santillán
rchirinos7@hotmail.com

¡Hola! Soy Leo y vivo donde las nubes tocan la tierra.

Mi nombre es Leonardo, pero todos me llaman Leo. Vivo en Pahuatlán, un hermoso pueblo enclavado en la Sierra Norte de Puebla, donde los caminos de piedra suben entre montañas tan altas que a veces parece que puedo tocar las nubes con las manos. Aquí convivimos personas de culturas maravillosas: los nahuas y los hñähñu (también llamados otomíes), quienes han cuidado de esta tierra desde hace cientos de años. Cada cultura tiene sus propias palabras, sus propias recetas y sus propios saberes sobre cómo mantenerse saludable.

Pahuatlán también es famoso por sus paisajes y artesanías, pero hoy quiero platicarte sobre los saberes que nuestros abuelos nos han transmitido para vivir sanos. En este artículo quiero compartirte ese conocimiento, porque cuidar la salud es una aventura que empieza en casa, en la milpa, en el río y con los saberes de los abuelos.

¿Qué es la salud? Mucho más que "no estar enfermo".

Desde niño he escuchado la palabra "salud", pero fue en el centro de salud de Pahuatlán donde aprendí su verdadero significado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, no simplemente como la ausencia de enfermedades. Eso quiere decir que estar sano es tener energía para jugar, tener la mente tranquila y feliz, y poder participar con tu familia y tu comunidad.

Imagina que tu cuerpo es como una planta pequeña. Para que crezca fuerte y hermosa necesita: alimentos buenos que le den energía, agua limpia para hidratarse, aire puro para respirar y un lugar seguro donde vivir. Cuando todas estas condiciones se cumplen, tú, como la planta, estás sano. Pero si el agua está contaminada, si no comes bien o si el aire tiene demasiado polvo, la planta se debilita y puede enfermarse. Lo mismo le ocurre a tu cuerpo. En nuestra comunidad la salud es colectiva: cuando cuidas tu cuerpo también cuidas a las personas que te rodean.



Figura 1. Leo en las montañas de Pahuatlán, Sierra Norte de Puebla. Imagen generada con inteligencia artificial (IA).

La milpa: nuestro supermercado natural.

Mi mamá y mi abuelita siempre me dicen que los alimentos son como el combustible de un cohete: sin ellos no puedes despegar. Pero no cualquier alimento sirve y eso en Pahuatlán lo sabemos, comemos lo que la tierra nos da, lo que nuestros padres y abuelos siembran y cosechan con sus propias manos.

El alimento más importante para nosotros viene de la milpa, un sistema de cultivo muy inteligente que nuestros antepasados diseñaron hace cientos de años. En ella crecen juntos: maíz, frijol, calabaza y chile donde cada uno tiene una función especial: el maíz le da al frijol un tallo donde trepar, el frijol devuelve nutrientes al suelo, y la calabaza cubre la tierra para conservar la humedad. ¡Son como un equipo perfecto! Juntos forman la base de una alimentación nutritiva y completa. Pahuatlán también es productor de cacahuete, hay dos variedades; el morado y el blanco, pero ambos nos proveen de nutrientes como vitaminas, grasas saludables y proteína. Los frutos como el zapote, el mamey y diferentes variedades de plátano son parte de nuestra riqueza gastronómica.

Otro tesoro que se encuentra en nuestras montañas son los quelites. ¿Sabías que existen más de 20 tipos de plantas silvestres comestibles que funcionan como auténticos superhéroes para tu cuerpo? Quintoniles, quelites de venado, quelites de monte, orejas de tigre, lenguas de vaca y berros son solo algunos ejemplos. Los quelites contienen vitaminas que cuidan tus ojos y tu piel, minerales como el hierro que fortalece tu sangre, el calcio que endurece tus huesos y antioxidantes (sustancias que evitan el envejecimiento acelerado) que actúan como pequeños guardianes contra las enfermedades. Mi abuelita los prepara cocidos, en tamales, en itacates o en sopas, y siempre quedan deliciosos.



La historia que hoy Leo nos cuenta, nos hace saber que la salud también es cultura: un regalo que se da entre todos.

En Pahuatlán, las personas sienten un profundo orgullo por su herencia nahua y otomí. Nuestros abuelos y abuelas han cuidado esta tierra durante cientos de años y han acumulado conocimientos valiosos sobre plantas medicinales, alimentación y formas de vivir en armonía con la naturaleza. Ese conocimiento es parte de nuestra identidad y merece ser preservado y respetado.

La salud pública reconoce cada vez más que los saberes tradicionales de las comunidades indígenas son complementarios a la medicina moderna y que juntos pueden construir comunidades más sanas. Cuando cuidas tu salud y cuidas tu entorno, honras y proteges el futuro de tu tierra.



Figura 2. Leo compartiendo con su comunidad los conocimientos sobre salud aprendidos en Pahuatlán. Imagen generada con inteligencia artificial (IA).

Recuerda: ¡la salud es un regalo que se construye entre todos! Y tú, aunque seas niño o niña, ya puedes empezar a regalársela a quienes te rodean.

¿Estás listo para tu misión de guardián de la salud?



¿Dónde puedo encontrar más información?

Álvarez-Buylla, E. R., Carreón-Abud, Y., & Martínez-Ruiz, C. (2021). *La milpa, patrimonio biocultural de México: biodiversidad, alimentación y sustentabilidad*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.ibiologia.unam.mx/milpa>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (2023). *Guía de salud comunitaria para escuelas primarias*. Instituto Mexicano del Seguro Social. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-comunitaria>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud: Principios básicos*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

