



La Puerta de la **AMAZONÍA**

Saberes, Salud y Sostenibilidad



FACURIC

CABILDO NASA
PUERTA DEL SABER





DIPLOMADO EN SALUD RURAL Y COMUNITARIA

ENTIDADES ORGANIZADORAS:

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
COORDINADORA DEPARTAMENTAL DE ORGANIZACIONES
SOCIALES, AMBIENTALES Y CAMPESINAS DEL CAQUETÁ
(COORDOSAC)**

INSTITUTO CAPAZ

ORGANIZACIONES:

ASOCIACIÓN MUNICIPAL DE TRABAJADORAS
Y TRABAJADORES CAMPESIN@S
DE CURILLO, CAQUETÁ (ASMTRAC-CURC)

ASOCIACIÓN MUNICIPAL DE TRABAJADORAS
Y TRABAJADORES, CAMPESINOS Y CAMPESINAS DE SAN JOSÉ DEL FRAGUA
“PORTALES DEL FRAGUA”
(ASOPORTALES)

FUNDACIÓN AFRODESCENDIENTES DE CURILLO (FACURIC)

CABILDO NASA PUERTA DEL SABER

ALIANZA PSICOSOCIAL DEL CAQUETÁ

Fabián Méndez Paz
Investigador Principal

Diana Marcela Hurtado Chaves
Vanesa Giraldo Gartner
Michael Pasaje Bolaños
Juan Pablo Botache
Valentina Almario Arguello
Santiago Estrada
Litza Gonzáles
Juanita Monje Olaya
Andersson Ospina
Daniela A. Mora Trujillo

Rigoberto Abello Rodríguez
Coordinador Local

Etelvina Ramos Campo
Edusmildo Rios Alvarado
Marisel Carvajal Estupiñan
Diocelina Semanate Muñoz
**Co-investigadores/as
Comunitarios**

**ESCUELA DE SALUD PÚBLICA
UNIVERSIDAD DEL VALLE
AGOSTO 2024**

TABLA DE CONTENIDOS



2

Capítulo 1A

Derechos en Acción:
Explorando Herramientas
Jurídicas para la Salud

Capítulo 2A

Alimentación & Agua

12



19

Capítulo 3

Saberes Ancestrales &
Comunitarios

Capítulo 4

Memorias del paisaje:
desde los robles hacía
los retoños

25



31

Capítulo 5

Brechas y Esperanza: Por una
Salud Digna y Diversa en la
Amazonía Colombiana

PRESENTACIÓN

La puerta de la Amazonía: Saberes, Salud y Sostenibilidad

La Amazonía es un territorio diverso, lleno de vida y saberes ancestrales. En esta región conviven comunidades indígenas, afrocolombianas y campesinas, que **buscan mantener modos de vida dignos en equilibrio con la naturaleza, a pesar de enfrentarse a diversas presiones externas e internas en el territorio.**

A nivel global, cuando las formas modernas de acumulación y depredación de la naturaleza generaron **la pandemia de COVID-19 en 2020 y 2021**, estas comunidades amazónicas también sintieron sus efectos devastadores. La salud de muchas comunidades se vio gravemente afectada, y sus condiciones de vida cambiaron drásticamente.

Aún con estos desafíos, los pueblos amazónicos demostraron una increíble capacidad de respuesta, forjando procesos de resiliencia comunitaria y adaptación. A través de sus propias estrategias de organización y cuidado, lograron enfrentar la crisis y seguir adelante. **Inspirados por estas respuestas comunitarias, nació el proyecto 'Una Amazonía'.**

¿Quiénes somos?

Somos un equipo interdisciplinario dedicado a trabajar de la mano con las comunidades indígenas, afrocolombianas y campesinas de la Amazonía. **Queremos reducir los riesgos que enfrentan y fortalecer su capacidad para prevenir y manejar situaciones similares a la pandemia de COVID-19.**

¿Qué hacemos?

Desde noviembre de 2021, hemos estado trabajando con 30 comunidades en Colombia, Ecuador y Perú. Nuestra misión es **co-construir estrategias** para el cuidado de la salud y la vida. Hemos organizado procesos de formación y capacitación, investigaciones y transferencia de conocimiento para abordar temas esenciales como la salud, los primeros auxilios, la soberanía alimentaria, el manejo del agua y los saberes ancestrales y del territorio.

¿Quiénes hacen parte del equipo?

Nuestro equipo está formado por expertos de diversas instituciones de Colombia, Ecuador, Perú y Brasil, trabajando juntos para un mismo objetivo. Estas son algunas de las organizaciones que participan en el proyecto Una Amazonía:

- Brasil: Universidad de Brasilia
- Colombia: Universidad del Valle, Universidad Nacional y Gaia Amazonas
- Ecuador: Universidad Andina Simón Bolívar y Fundación Salud Ambiente y Desarrollo (FUNSAD)
- Perú: Instituto del Bien Común (IBC) y Consorcio por la Salud, Ambiente y Desarrollo (ECOSAD)

Además, contamos con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud y la colaboración de importantes organizaciones indígenas y campesinas de la región amazónica.

¿Por qué investigamos en el Caquetá?

La región del Caquetá, en Colombia, puerta de la Amazonía es un lugar de gran importancia ecológica y cultural. Su biodiversidad y la riqueza de sus comunidades ofrecen **un escenario perfecto para estudiar y fortalecer las estrategias de salud comunitaria.** Aquí, trabajamos de cerca con las comunidades para entender mejor sus necesidades y adaptarnos a sus características particulares.

La puerta de la Amazonía: Saberes, Salud y Sostenibilidad es una cartilla que **recoge el fruto de nuestro trabajo y los conocimientos compartidos durante el proyecto.** A través de sus páginas, exploramos temas cruciales para la salud y el bienestar de las comunidades amazónicas, destacando la importancia de la **participación comunitaria y el intercambio de saberes.**

Agradecemos profundamente a todas las organizaciones, investigadores y comunidades que han hecho posible este proyecto. **Juntos, estamos construyendo un futuro más saludable y resiliente para la Amazonía.**

Fotografia tomada por Valentina Almario Arguello





Capítulo 1A

DERECHOS EN ACCIÓN: EXPLORANDO HERRAMIENTAS JURÍDICAS PARA LA SALUD

Como ciudadanos tenemos el derecho fundamental a la vida y en conexión con ello, tenemos derecho a la salud. Es por ello que, de acuerdo con la Constitución de Colombia y tal como lo dicta la Ley Estatutaria en Salud, **la salud es un derecho de todos y todas**. En esta sección, explicaremos cómo utilizar **herramientas jurídicas para proteger el derecho a la salud en Colombia**. ¡Vamos a comenzar!

¿Qué es el derecho de petición?

El derecho de petición es un derecho fundamental establecido en el artículo 23 de la Constitución Política de Colombia. Es la facultad que tiene toda persona para presentar solicitudes respetuosas ante las autoridades o entidades, ya sea por motivos de interés general o particular. **Sirve para solicitar información, documentos o copias de documentos, pedir servicios, reclamar sobre servicios recibidos, quejarse sobre el servidor o funcionario que lo atendió, o sugerir mejoras en la calidad del servicio.**

Ejemplo: Iris presenta una petición ante su EPS para solicitar medicamentos necesarios para tratar una enfermedad.

¿Quiénes pueden presentar un derecho de petición?

Toda persona natural o jurídica colombiana o extranjera.

Ejemplo: Una comunidad indígena desea conocer el estado de un proyecto que la alcaldía municipal va a realizar en su territorio. **Una lideresa se dirige a la alcaldía para obtener información sobre dicho proyecto.**

¿A quién se puede dirigir la petición?

A cualquier entidad pública, empresa privada, asociación u organización. También se puede dirigir a una persona natural que tenga una posición dominante frente a quien presenta la petición.

Ejemplo: Flor quiere entender por qué le cobraron más por el servicio de agua el último mes, a pesar de que su consumo se mantuvo igual que el mes anterior. Se dirige a la empresa prestadora del servicio y solicita explicaciones sobre el aumento en el cobro.

¿Qué debe incluir su derecho de petición?

La entidad o persona a quien va dirigida la petición.

1. Su nombre o el de la persona que presenta la petición.
2. Su número de cédula, tarjeta de identidad o pasaporte.
3. Una explicación clara de lo que pide, solicita o necesita.
4. Los motivos o razones por los cuales realiza la petición.
5. Una dirección física o un correo electrónico donde desea recibir la respuesta.

El paso a paso de su derecho de petición:

1. Presentación escrita:

Puede presentar su petición a través de varios medios, como correo electrónico, la página web de la entidad en el enlace de PQRS (Petición, Queja, Reclamo, Sugerencia), mensajería o directamente en puntos de atención presencial, como las Oficinas de Servicio al Ciudadano.

2. Petición verbal:

Puede presentar una petición verbalmente, de manera presencial o telefónica. En ambos casos, puede solicitar que quien reciba la petición la registre y le entregue constancia. También puede presentarla en su lengua nativa, con la grabación traducida por una entidad competente si la entidad no cuenta con un intérprete.

3. Recepción de la petición:

Si presenta su petición verbalmente, el servidor o persona que la recibe debe dejar una constancia.

4. Respuesta:

Todas las entidades deben recibir, informar o responder a su petición dentro de los plazos establecidos:

- **5 días hábiles:** Si lo solicitado no es competencia de la entidad.
- **10 días hábiles:** Si solicita información pública o documentos.
- **15 días hábiles:** Para solicitudes de interés general, quejas, reclamos o sugerencias.
- **30 días hábiles:** Para consultas o conceptos jurídicos o técnicos.

¿Qué es la acción de tutela?

La acción de tutela es un mecanismo de protección que **permite a toda persona acudir ante las autoridades judiciales para obtener la protección inmediata de sus derechos fundamentales**, cuando estos resultan vulnerados o amenazados por la acción u omisión de cualquier autoridad pública o de los particulares. Se encuentra consagrada en el artículo 86 de la Constitución Política de Colombia y en el Decreto Ley 2591 de 1991.

Características de la acción de tutela:

Subsidiario: Se utiliza cuando no hay otro recurso judicial disponible.

Inmediato: Ofrece una protección rápida de los derechos fundamentales.

Sencillo: No requiere conocimientos jurídicos especializados para ser ejercido.

Específico: Diseñado como un mecanismo especial para la protección de derechos fundamentales.

Eficaz: Exige al juez tomar una decisión de fondo sobre la solicitud.

¿Qué derechos pueden ser protegidos a través de la acción de tutela?

La acción de tutela protege una amplia gama de derechos fundamentales, como **la vida, salud, seguridad social, dignidad humana, igualdad, no discriminación, entre otros**.

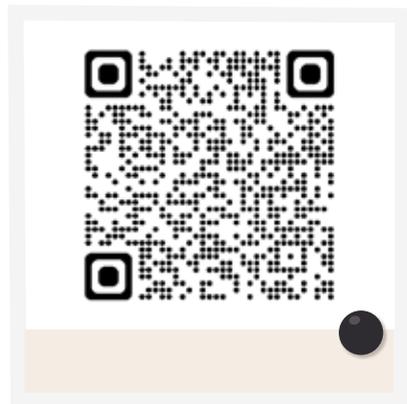
¿Quién puede presentar una acción de tutela?

Cualquier persona que considere **vulnerado o amenazado** uno de sus derechos fundamentales, ya sea a nombre propio, a través de representante legal, abogado con poder, o agente oficioso.

¿Cómo se presenta una acción de tutela?

La presentación de la acción de tutela requiere la narración de los hechos que motivan la tutela, la identificación del derecho amenazado o vulnerado, y la identificación de la persona responsable de la amenaza o vulneración. En casos urgentes o cuando el solicitante no pueda escribir, la acción puede ser ejercida verbalmente.

Para presentar una acción de tutela en línea, puedes escanear el siguiente código qr:



¿Ante quién se presenta la tutela?

La tutela se presenta ante cualquier **juez o tribunal competente** según el lugar donde ocurrió la vulneración o amenaza del derecho.

¿Qué es una medida provisional?

Es una medida necesaria y urgente que el juez de tutela puede adoptar para proteger los derechos fundamentales **mientras se resuelve el caso de fondo**.

¿En cuánto tiempo se puede obtener respuesta a la tutela?

El juez tiene un plazo de **diez (10) días** para emitir un fallo de fondo sobre la tutela, según lo establece el artículo 29 del Decreto 2591 de 1991.

¿Qué hacer si la decisión del juez no es satisfactoria?

Dentro de los **tres (3) días hábiles siguientes a la notificación del fallo**, se puede presentar un escrito de impugnación ante el mismo despacho que profirió la decisión.





Capítulo 1B

**ENFOQUE INTEGRAL:
ABORDANDO LA SALUD DESDE
UNA PERSPECTIVA
PSICOSOCIAL Y DE GÉNERO**

La salud es mucho más que no estar enfermo y no es un asunto individual. Para que el territorio sea saludable y todos los que convivimos en él construyamos bienestar y salud colectivos, necesitamos abordar la relación entre el bienestar individual y bienestar colectivo.. En esta sección exploraremos el enfoque psicosocial, como una herramienta útil para caminar hacia ese objetivo.

¿Qué es el enfoque psicosocial?

El enfoque psicosocial considera tanto los aspectos psicológicos como sociales que afectan a una persona. Esto significa que, para **cuidar nuestra salud mental y el bienestar de las comunidades**, es importante tener en cuenta tanto nuestras experiencias individuales como nuestro entorno social y comunitario. A partir de ahí, el enfoque psicosocial permite orientar procesos de acompañamiento personal, familiar y comunitario con personas que hayan vivido hechos violentos o traumáticos, con el objetivo de restablecer su integridad, disminuir el sufrimiento emocional, fortalecer la identidad, reconstruir la dignidad, el tejido social y reparar los derechos vulnerados.

Algunas herramientas para el trabajo psicosocial:

Primeros auxilios psicológicos:

Son la primera ayuda que se brinda a una persona después de enfrentar una emergencia o crisis.

Su objetivo es ayudar a recuperar el equilibrio emocional y prevenir problemas psicológicos y solo deben brindarse si la persona afectada lo desea, siguiendo estos pasos:

1. Dar espacio para que la persona cuente lo que le está ocurriendo.
2. Inspirar, exhalar y luego esperar un momento con los pulmones vacíos hasta volver a inspirar.
3. Acompañar a la persona a definir cuáles son sus necesidades y cuáles son más urgentes.
4. Ayudar a la persona a contactar a las personas o servicios de apoyo que podrán ayudarle a satisfacer dichas necesidades.

Son pequeñas almohadas de tela rellenas con plantas medicinales, semillas y esencias. Se pueden usar frías o calientes para aliviar dolores físicos y proporcionar relajación. Son útiles para el autocuidado y para ayudar a otros en la comunidad.

Cartografía corporal:

Es una técnica que ayuda a **identificar y comprender nuestras emociones** y cómo se manifiestan en nuestro cuerpo. En un grupo, cada persona dibuja la silueta de su cuerpo y marca dónde siente diferentes emociones. Luego, se reflexiona sobre estas emociones y su impacto en el cuerpo.

Organizaciones sociales que hacen trabajo psicosocial en el sur del Caquetá:

La Asociación Municipal de Trabajadoras y Trabajadores, Campesinas y Campesinos de San José del Fragua "PORTALES DEL FRAGUA" ASOPORTALES, es un ejemplo destacado. Esta organización **ha afrontado la violencia del conflicto armado que ha afectado la tranquilidad de las comunidades y las dinámicas de las organizaciones**. A pesar de la falta de apoyo por parte de las instituciones estatales para sanar las heridas que ha dejado la violencia, **ASOPORTALES ha implementado estrategias psicosociales que han ayudado a recuperar la confianza de las comunidades y fortalecer la asociación**. El papel de los líderes y lideresas ha sido fundamental para mantener la calma, así mismo, el apoyo mutuo, entre las comunidades, las familias y los compañeros de las organizaciones, ha sido clave para enfrentar el miedo y construir un futuro mejor. **Esta experiencia nos recuerda el papel fundamental que juega la solidaridad entre comunidades para cuidar el bienestar psicosocial en la ruralidad**, así como la importancia de exigir al Estado que cumplan con sus responsabilidades al respecto.

¹ Cortés, P, Figueroa, R. (S.f) Manual ABCDE para la aplicación de Primeros Auxilios Psicológicos en crisis individuales y colectivas. <https://psiconecta.org/wp-content/uploads/2020/09/Manual-ABCDE-para-la-aplicacion-de-Primeros-Auxilios-Psicologicos112.pdf>
CNMH y OIM, Bogotá. Chrome extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://centrode-memoriahistorica.gov.co/wp-content/uploads/2020/03/AI-cuidado-de-la-memoria.-Cartilla-Modulo-1.pdf

Enfoque de Género y Salud

Aunque compartamos un mismo territorio, no todas las personas somos iguales ni tenemos las mismas vivencias y las mismas necesidades. Tener en cuenta esto es fundamental para que todos y todas podamos disfrutar de una vida saludable. A continuación, abordaremos el enfoque de género, que nos puede ayudar a construir una salud en la que todas las personas seamos tenidas en cuenta.

¿Qué es el género?

El género se refiere a las **características sociales y culturales asociadas con ser hombres o ser mujeres** y a la forma en que nos identificamos como pertenecientes a un grupo o al otro. A menudo, las sociedades asignan comportamientos, roles y actividades específicas a cada género, lo que influye en cómo vivimos nuestras vidas.

Ejercicio práctico para explorar las vivencias del género:

Formen parejas con personas del mismo género. Cada persona se pondrá un poco de crema en las manos y **pedirá permiso a su compañero para hacerle un masaje en las manos**. Cuando hayan terminado, se preguntará cómo se sintieron, y se explorará si hubo diferentes experiencias en los hombres y las mujeres y si eso tiene que ver con sus vivencias como tal, sobre las formas en que les enseñaron a mostrar afecto y a relacionarse con las demás personas.



¿Sabías que el género también se relaciona con la salud?

Las diferencias entre hombres y mujeres afectan el cómo experimentamos la salud. **Por ejemplo, los hombres y las mujeres pueden sufrir enfermedades diferentes debido a sus cuerpos y trabajos distintos**. Además, las diferentes ocupaciones a las que se dedican los hombres y las mujeres, como el trabajo campesino o ser ama de casa, pueden hacer que cada género aporte a cuidar de la salud de sus familias y comunidades de forma distinta. Así mismo, el hecho de ocupar lugares distintos, puede llevar a que las necesidades relacionadas con la salud de las mujeres sean menos escuchadas y atendidas. Por eso, **es importante considerar el género al trabajar en temas de salud comunitaria, para que las voces de los hombres y las mujeres sean escuchadas por igual, para entender mejor las necesidades de todos y todas y para encontrar soluciones adecuadas a estas.**



Fotografía tomada por Daniela Mora



Capítulo 1C

**SALUD &
PRIMER RESPONDIENTE
COMUNITARIO EN SALUD**

Las limitaciones del sistema de salud en Caquetá,

Datos de contexto:

Si bien, la cobertura de aseguramiento en salud reportada en el **Caquetá supera el 98%**, al aplicar los criterios de acceso real, **se considera que ésta puede llegar realmente al 78,4%** en los municipios más alejados.

Esto contrasta con la cobertura de aseguramiento a nivel nacional que se reporta en **98,55** (mayo 2024).

El tiempo **promedio de viaje a los servicios de mayor complejidad**, ubicados en Florencia desde municipios como Cartagena del Chairá, Solano y Solita es más de **8 horas ida y vuelta**.

Talento humano en salud:

Si bien la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda: 2.5 trabajadores de la salud por cada 1000 habitantes. En el Caquetá hay una relación **1 trabajador de la salud por cada 1000 habitantes**.

LA ÉTICA QUE NOS GUÍA

Vivimos en tiempos donde el individualismo, la idea del **"primero yo y solo yo"**, ha contribuido a la destrucción de nuestro planeta y a la ruptura de la solidaridad. Por eso, es vital que volvamos a cuidarnos mutuamente, construir en comunidad y proteger la vida. Es necesario que recuperemos la idea de que **"podemos hacer mejor las cosas juntos para todos"**

¿Qué entendemos por "salud colectiva"?

La salud colectiva es la que perseguimos, y con ello nos referimos al bienestar integral (no solo físico) de la comunidad en su conjunto, más allá de la salud individual. **El énfasis lo ponemos en la promoción de la salud, el bienestar integral y el buen vivir**. En este sentido, consideramos que la salud es mucho más que los servicios de atención a la enfermedad.

En particular, es importante tener en cuenta las condiciones de vida y trabajo, las políticas públicas, el medio ambiente, la cultura y los comportamientos sociales, entre otros factores. **El propósito es identificar y abordar las causas subyacentes de los problemas de salud**, buscando soluciones que beneficien a la comunidad en su conjunto.

Primer Respondiente Comunitario en Salud

¿Qué es un primer respondiente comunitario en salud?

Un primer respondiente es alguien de la comunidad capacitado para ayudar de inmediato a alguien con una emergencia física o mental. No necesariamente debe ser un profesional de la salud. Su función es evaluar la situación, llamar a emergencias y brindar la ayuda inicial.²

Características de un buen primer respondiente:

1. Deseo de ayudar.
2. Mantener la calma.
3. Actuar en un lugar seguro.
4. Tener a mano números de emergencia.
5. Estar informado, entrenado y organizado.³



² Alcaldía de Cali. (2022). Primer respondiente comunitario. <https://www.cali.gov.co/publicaciones/155563/primer-respondiente-comunitario/>

³ Alcaldía Mayor de Bogotá. (2020). Manual del Primer Respondiente (7ª ed.)

Funciones durante una emergencia:

- **Llegar de manera segura:** Evaluar y evitar riesgos adicionales.
- **Llamar a emergencias:** Contactar a servicios médicos o personas de la comunidad.
- **Brindar primeros auxilios básicos:** Controlar sangrados, realizar reanimación y tratar lesiones menores.
- **Controlar la escena:** Mantener la calma hasta que llegue ayuda profesional.

La Reanimación Cardio Cerebro Pulmonar (RCP)

¿Qué es la RCP?

La RCP, o Reanimación Cardiopulmonar, **es una técnica de primeros auxilios crucial**. Consiste en compresiones torácicas y respiraciones artificiales para mantener la sangre y el oxígeno fluyendo hacia el cerebro y órganos vitales.

¿Cuándo hacer la RCP? Realiza la RCP si la persona está inconsciente y no respira o respira de manera irregular.

¿Cómo hacer la RCP en 5 pasos?⁴

1. **Comprobar la respiración:** Si no respira, llama a emergencias.
2. **Colocar a la persona:** En una superficie dura, horizontal.
3. **Abrir la vía aérea:** Inclina la cabeza hacia atrás y levanta el mentón.
4. **Iniciar compresiones torácicas:** En el centro del pecho, 100 veces por minuto.
5. **Respiraciones artificiales (opcional):** 30 compresiones y 2 respiraciones.

Recuerda:

- La RCP puede salvar vidas. Aprende correctamente la técnica con cursos gratuitos en línea o en tu centro de salud.
- Si no te sientes cómodo haciendo RCP, llama a emergencias y sigue sus instrucciones.
- Cada minuto cuenta cuando alguien deja de respirar. **¡Aprende RCP y salva vidas!**

Obstrucción de Vía Aérea por Cuerpo Extraño (OVACE)

¿Qué es OVACE? Es cuando algo bloquea las vías respiratorias de una persona, impidiendo que respire bien.

¿Cómo reconocer una OVACE?

- Tos intensa.
- Dificultad para respirar.
- Balbuceo o incapacidad para hablar.
- Color azulado en la piel.
- Pérdida de conciencia.

¿Qué hacer en caso de OVACE?

1. **Actúa rápido:** No pierdas tiempo buscando ayuda.
2. **Evalúa la situación:** Si la víctima está consciente, anímala a toser.
3. **Maniobra de Heimlich:** Si la tos no expulsa el objeto, realiza esta maniobra:
 - Párate detrás de la víctima, rodea su cintura con tus brazos.
 - Coloca tu puño sobre el ombligo y presiona hacia arriba y adentro.
4. **Si la víctima está inconsciente:** Llama a emergencias e inicia RCP.

¿Cómo prevenir OVACE?

- **Ten cuidado con los niños:** No les des objetos pequeños o alimentos duros.
- **Corta los alimentos en trozos pequeños.**
- **Enséñales a masticar bien y evitar hablar o jugar mientras comen.**

⁴ Cruz Roja Colombiana. (2023). Primeros auxilios: Reanimación cardiopulmonar (RCP). <https://www.youtube.com/watch?v=fSDpTJXqGcC>

Atención de Emergencias Comunes

1. Persona Inconsciente⁵:

Seguridad: Asegura que no haya peligros adicionales.

Identifícate y ofrece ayuda: Toca el hombro suavemente y verifica la respiración.

Protégete: Usa guantes y mascarilla si es posible.

Inicia RCP: Si no respira, comienza la RCP y sigue hasta que llegue ayuda.

2. Atención de Hemorragias:

o **Controla la hemorragia:** Aplica presión directa con una tela limpia.

o **Eleva la extremidad:** Si es un brazo o pierna, elévalo.

o **No retires objetos clavados:** Coloca tela alrededor y no uses torniquetes.

3. Atención a Quemaduras:

o **Seguridad:** Asegura que no haya más peligro.

o **Enfriar la quemadura:** Usa agua fría por 20 minutos.

o **Cubrir con gasa estéril húmeda:** No apliques nada en la quemadura sin indicación médica.

o **Busca ayuda médica:** Si la quemadura es grave, traslada a la persona al centro médico más cercano.

Recuerda: Actuar rápido y con calma puede salvar vidas. Aprende y sigue estas medidas de primeros auxilios para estar siempre preparado. ¡Tu ayuda puede marcar la diferencia!



Fotografía tomada por Michael Pasaje

⁵ [1] American Heart Association. (2023). Reanimación cardiopulmonar (RCP) para adultos. <https://cpr.heart.org/en/>

⁶ Mayo Clinic. (2023). Sangrado intenso: primeros auxilios. <https://www.mayoclinic.org/es/first-aid/first-aid-severe-bleeding/basics/art-20056661>



Capítulo 2A

SABOR DE SOBERANÍA: EXPLORANDO LA SOBERANÍA ALIMENTARIA Y LA IMPORTANCIA DEL CAMPESINADO

Sabor de Soberanía: Explorando la Soberanía Alimentaria y la Importancia del Campesinado

En esta sección, hablaremos sobre la soberanía alimentaria y **su importancia para garantizar el derecho a la alimentación. ¡Vamos a empezar!**

¿Sabías que...?

Más de mil millones de personas en el mundo padecen hambre y, aunque se producen suficientes alimentos para todos y todas, el acceso a estos está determinado por factores sociales y barreras económicas que **limitan las posibilidades de muchas poblaciones para conseguirlos**. A la vez, enfrentamos un cambio ambiental global y una nueva ola de acaparamiento de tierras por corporaciones, lo que desplaza a comunidades enteras y limita su posibilidad de alimentarse⁷

Los alimentos: La base fundamental

Los alimentos que consumimos nos permiten obtener los nutrientes para el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo. **Son esenciales para nuestra vida. Por ello, quien controla los alimentos, controla la vida.**

¿Dónde se producen los alimentos?

Aunque en las ciudades hay producción de alimentos, la mayoría proviene de las áreas rurales. **En Colombia, más del 80% de los alimentos frescos vienen de pequeñas producciones campesinas.** Los campesinos son quienes abastecen las plazas de mercado.

El papel del campesinado

Los campesinos, afrodescendientes e indígenas, son fundamentales para garantizar la alimentación del país. **Ellos trabajan la tierra todos los días para proveer los alimentos**, a pesar de los desafíos relacionados con el acaparamiento de tierras, los mercados de semillas y la crisis climática.

¿Por qué hablar de soberanía alimentaria?

Seguridad alimentaria: Significa **tener acceso a alimentos limpios y suficientes para llevar una vida sana y activa**. Esto se logra si tenemos los recursos necesarios (dinero).

Soberanía alimentaria: Es el derecho de las personas **a decidir cómo producir y consumir sus alimentos**, respetando el medio ambiente y su cultura. Es ser autosuficiente y asegurar que todos tengan acceso a alimentos adecuados en todo momento.

Ejemplo: Una persona con árboles frutales en su patio decide qué sembrar y qué comer, lo que contribuye a que sea soberana sobre su alimentación.

La apuesta de la soberanía alimentaria

Acceso a recursos: Garantizar **acceso equitativo** a tierra, agua, semillas y otros recursos necesarios para la producción de alimentos.

Semillas: Las semillas tradicionales **son esenciales para la producción sostenible**. Controlar las semillas significa mantener nuestra soberanía alimentaria.

Modos de producción: Derecho a producir alimentos de forma segura y saludable, sin químicos, y en armonía con el ambiente.

Transformación y comercialización: Los campesinos tienen derecho a vender sus productos localmente, **promoviendo mercados justos y directos**.

Derecho humano a la alimentación: Consumir **alimentos sanos, nutritivos** y culturalmente apropiados de productores locales.

Políticas agrícolas y organización social: Los campesinos deben **participar en las decisiones políticas sobre su territorio**, alimentación, reforma agraria y derechos humanos.

⁷GRAIN. 2016. El gran robo del clima. Editorial Ítaca; Disponible en <https://editorialitaca.com/libro/el-gran-robo-del-clima/>

Reconocimiento del papel de las mujeres y la cultura campesina

Reconocimiento y promoción del papel de las mujeres en la producción alimentaria y un acceso equitativo a los recursos productivos

Rescate de la cultura campesina y los conocimientos tradicionales, como una forma de incorporar este conocimiento a un futuro más equilibrado

Con soberanía alimentaria respetamos:

- El papel fundamental de las mujeres en el sistema agroalimentario.
- La diversidad de modos campesinos e indígenas de producción.
- La comercialización autónoma de productos alimenticios.
- La gestión de los espacios rurales.

Con soberanía alimentaria exigimos:

- Priorizar la producción agrícola local.
- Garantizar recursos para la producción: agua, tierra, semillas y financiación.
- Derecho de los campesinos a producir alimentos.
- Derecho de los consumidores a decidir qué consumir y cómo.
- Participación en políticas agrarias.
- Reconocimiento de los derechos de campesinas e indígena



Fotografía tomada por Michael Pasaje

Capítulo 2B

**AGUA VIVA:
CONOCIENDO EL
CICLO DEL AGUA Y SU
IMPACTO EN LA SALUD**

Río Cagueta

-Agua Viva: Conociendo el Ciclo del Agua y su Impacto en la Salud

¿Sabías que el agua que bebes hoy puede no ser la misma que hace años?

El agua es esencial para la vida. Es ese líquido vital que necesitamos para vivir, que hace crecer las plantas, que se convierte en alimento, que alberga a los peces que luego comemos, y que nos permite navegar por ríos y lagos. El agua moldea nuestra existencia y acompaña nuestra vida y la de nuestras comunidades.

Pero el agua no es estática. Cambia con el tiempo. ¿Te has preguntado cómo eran los ríos en la época de tus abuelos? Grandes y puros, con menos personas en el mundo. Hoy, aunque los ríos siguen siendo grandes, no son tan puros. Somos más personas en el planeta y las actividades diarias con el uso de tecnologías extractivas y nuevas sustancias químicas impactan el entorno más significativamente que antes.

Impacto del uso diario del agua

Cada día usamos agua para beber, cocinar y limpiar. Pero, ¿qué pasa con el agua después de que la usamos? Piensa en el agua que se lleva nuestros desechos. ¿Va a un pozo séptico? ¿A una tubería? Y esas tuberías, ¿a dónde llevan el agua? Muchas veces, termina en ríos y quebradas que otras comunidades usan.

Ahora, reflexiona sobre las heces. Las nuestras y las de los animales con los que convivimos, como vacas, caballos, cerdos, gallinas, perros y gatos. Cuando llueve, estas heces son arrastradas por el agua hasta los ríos y quebradas. Esto puede contaminar el agua con microorganismos peligrosos para nuestra salud. Uno de estos microorganismos es la bacteria *Escherichia Coli*, que puede causar enfermedades como la diarrea, especialmente peligrosa para los niños pequeños.

¿Sabías que hay normas para asegurar que el agua que bebemos es segura?

En Colombia, tenemos reglas que nos ayudan a saber si el agua es segura para beber. Una de estas reglas es la Resolución 2115 de 2007. Esta norma

establece los límites máximos de diferentes cosas que puede tener el agua, como químicos, partículas y microorganismos, para que sea potable y segura para nosotros.

A continuación, te mostramos cuáles son los valores máximos permitidos por esta norma para el agua de la zona que estudiamos:

Parámetro	Expresados como	Unidad	Valor máximo permisible	Fuente
Fosfatos	PO ₄ ³⁻	mg/L	0,5	Cuadro N°4
Nitratos	NO ₃	mg/L	10	Cuadro N°3
Mercurio	Hg	mg/L	0,001	Cuadro N°2
pH	-	Unidades	6,5–9	Artículo 4°
Turbiedad	-	UNT	2	Cuadro N°1
Plaguicida	-	mg/L	0,001	Artículo 8°
Coliformes totales	-	UFC/100c m ³	0	Artículo 11°
E. coli	-	UFC/100c m ³	0	Artículo 11°

Fuente: Resolución 2115 de 2007



Realidad del agua en San José de Fragua y Curillo

En municipios como San José de Fragua y Curillo, **la situación del agua varía**. En las zonas urbanas, la mayoría de las personas **tienen acceso a agua gracias a empresas de servicios públicos**. Pero, ¿Qué pasa con las áreas rurales?

Desde 2022, el proyecto Una Amazonía, con la colaboración de la Universidad del Valle y organizaciones campesinas locales, **ha estado investigando la calidad del agua en las áreas rurales de estos municipios**. Se tomaron muestras de agua para analizar la presencia de contaminantes como mercurio, pesticidas y Escherichia Coli. Además, se midieron parámetros como la temperatura, turbidez, fosfatos, nitratos, pH y oxígeno disuelto directamente en los lugares de toma de muestras.

¡Cuidemos el Agua!

Aunque en nuestras comunidades hay actividades de minería en las orillas de los ríos, **no encontramos niveles de mercurio ni pesticidas peligrosos en el agua**. Sin embargo, debemos seguir atentos y exigir que las autoridades locales y departamentales **realicen estudios periódicos, especialmente cuando vemos minería hecha por foráneos que contaminan con mercurio y otros químicos**. Es crucial reportar estas actividades a la policía, quienes pueden alertar a CORPOAMAZONÍA para detener la minería y evaluar los daños ambientales. También, **es importante informar a las Secretarías de Ambiente o de Salud sobre estas actividades para proteger la calidad del agua**.

En nuestros estudios, **encontramos que el agua tiene niveles altos de E. Coli, lo que indica contaminación fecal**. Para asegurarnos de que el agua que bebemos y usamos para cocinar sea segura, debemos hervirla durante al menos 10 minutos. También podemos agregar cloro en la medida correcta a nuestros tanques de almacenamiento para eliminar microorganismos dañinos. **Recordemos que estos estudios deben hacerse regularmente, ya que la calidad del agua puede cambiar rápidamente**.

De acuerdo con lo anterior, una propuesta es la desinfección con cloro para su posible implementación:

1) Desinfección con cloro

El Patojito, un hipoclorito o límpido comercial, tiene como componente activo el hipoclorito de sodio, con un porcentaje de concentración de **5,25%**, a partir de esta información, se recomiendan las siguientes dosis para la cantidad de agua correspondiente:

Cantidad de agua	Dosis de cloro
2 litros	1 gota
5 litros	2 gotas
10 litros	4 gotas
20 litros (5 galones)	8 gotas
100 litros	42 gotas
200 litros	Medía tapita (84 gotas; 4,2 mL)
1000 litros (250 galones)	2 tapitas y media (420 gotas; 21 mL)

¡Recuerda!

Para que la desinfección surta efecto correctamente, se debe garantizar que el agua esté en contacto con el cloro mínimo por 20 minutos, antes de ser enviada por la tubería a los hogares, o de ser consumida.

Además, notamos que el agua está muy turbia en algunos hogares. Es recomendable usar filtros caseros de grava, arena o tela para reducir la turbidez. Los niveles de fosfatos también son altos, probablemente por el uso de detergentes. Estos fosfatos pueden llegar a los ríos y lagos, fomentando el crecimiento de algas que matan a los peces al quitarles el oxígeno.

Los filtros de arena pueden ser un primer paso para la consecución de un sistema más elaborado, como el que se propone para largo plazo, pues permitirá conocer el principio básico de la filtración y los criterios técnicos para su construcción.

Este tipo de sistemas se ubican antes del punto de desinfección, ya que su objetivo es reducir la cantidad de materia orgánica (coliformes totales) mediante una capa biológica (capa de microorganismos), que se forma entre los componentes del filtro, reteniendo elementos patógenos y dando como resultado un agua de mejor calidad.

a continuación un ejemplo :



Además de esto recuerda que **es vital que cuidemos el agua de nuestro territorio, vigilando y exigiendo que se monitoree su calidad regularmente.** Necesitamos plantas de tratamiento de aguas residuales al final de los alcantarillados, ya que sin estas plantas, la contaminación fecal simplemente se traslada a nuestras fuentes de agua, afectándonos a nosotros y a nuestros vecinos.

Pensando en esto se realizaron **talleres para entrenar miembros de la comunidad en el monitoreo de gestión del agua.**

¡Cuidemos el agua juntos!



Fotografía tomada por Daniela Mora Trujillo



Capítulo 3

**SABERES ANCESTRALES
& COMUNITARIOS**

Raíces del Conocimiento: Sumérgete en los Saberes Ancestrales, Tradicionales y Comunitarios sobre Plantas Medicinales

Este módulo de saberes ancestrales, tradicionales y comunitarios en salud **nace del reconocimiento de los conocimientos de los participantes del diplomado sobre su territorio.** Las sesiones fueron diseñadas como ejercicios participativos que combinaron círculos de palabra con sabedores indígenas, afrodescendientes y campesinos. Se incluyó una actividad de foto voz, donde cada participante compartió el conocimiento de tres plantas medicinales de su huerta o entorno silvestre, totalizando más de sesenta especies compiladas en una cartilla. Además, **se realizó un café del mundo, donde las fotografías y descripciones de las plantas se expusieron en tres espacios de diálogo simultáneos, fomentando el intercambio y la retroalimentación de saberes.**

¿Sabías que...?

Las historias de vida de nuestras familias y la historia del Caquetá están entrelazadas con las plantas. En este módulo **discutimos el significado y los recuerdos asociados a plantas como la coca, el caucho, el maíz, la yuca y los frutos amazónicos.** Cada una de estas plantas es protagonista de recuerdos de infancia, memorias ancestrales e historias de vida. **A través de las memorias compartidas sobre estas plantas podemos reconstruir la historia de colonización, violencia política, conflicto armado y construcción de paz experimentada por las comunidades indígenas, campesinas y afrodescendientes que habitan el piedemonte amazónico.**

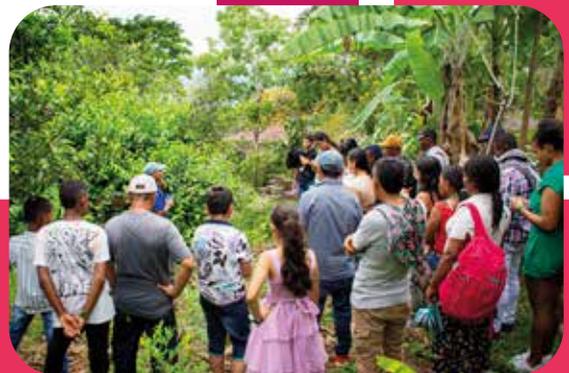
¿Sabías que...?

El diálogo sobre las plantas medicinales permitió **reflexionar sobre nuestra interdependencia radical con otros seres del territorio,** es decir reflexionamos que todo en la naturaleza está conectado, y la salud de cada ser depende de la salud del entorno, incluyendo los animales, las plantas y los seres humanos. **Somos parte de un tejido de vida** que nos conecta con todas las

entidades naturales, y **cualquier intervención dañina pone en riesgo tanto los ecosistemas como nuestra propia existencia.** En este sentido, las plantas nos permiten reconocer que habitamos un territorio cultural y biológicamente diverso y **nos recuerdan la importancia y la necesidad de coexistir en armonía con la naturaleza y entre nosotros.**

El intercambio de saberes también subrayó la importancia de las plantas medicinales y los conocimientos ancestrales y comunitarios para el cuidado de la vida. Al respecto, es importante reconocer que este cuidado es mutuo: para beneficiarnos de las plantas, debemos cuidarlas adecuadamente. Por lo tanto, **estos intercambios no solo nos enseñan sobre las plantas y sus usos, sino también sobre sus necesidades vitales.**

Estos espacios de diálogo evidencian que los **pueblos amazónicos, ya sean indígenas, afrodescendientes, mestizos o campesinos, poseen un conocimiento vital sobre las plantas medicinales** que es fundamental para la salud comunitaria en el Caquetá. A continuación, presentamos un listado de plantas medicinales y sus usos, construido por los participantes del diplomado, basado en sus profundos conocimientos ancestrales, tradicionales y comunitarios sobre la naturaleza y la salud. **Este listado puede utilizarse como herramienta para promover la salud rural y comunitaria en nuestra región.**



Fotografía por Michael Pasaje

Orégano: *Origanum vulgare* - Lamiáceas

En infusión se utiliza para tratar **problemas digestivos y estados nerviosos**. El aceite esencial se usa de forma tópica para tratar bacterias, patógenos y afecciones dermatológicas como eczemas. El extracto y la tintura se usan como antiinflamatorios, anticonvulsivos y para tratar la epilepsia. La cocción de las hojas se recomienda para catarros y ronqueras y como broncodilatador y expectorante. **El zumo de hojas se emplea contra el cólera**. También se usa para enfermedades del hígado, dolores menstruales, el colesterol, reumatismo y otros desórdenes relacionados con procesos inflamatorios.



Anamu: *Petiveria alliacea* - Fitolacáceas

Se usa contra la osteoartritis, afecciones de la piel, úlceras gástricas, como coadyuvante en el tratamiento del cáncer, para la tensión arterial, para todos los desequilibrios del útero y como antiinflamatorio y analgésico. El extracto de sus hojas se usa como abortivo animal, para dolores de muela, curar llagas, contra afecciones de la piel, artritis, dolores en los huesos y como coadyuvante en el tratamiento del cáncer. Mezclado con jugo de limón se usa contra las mordeduras de serpiente. En infusión se usa para la cistitis, dolores menstruales, enfermedades de transmisión sexual, inflamación de la vejiga, calambres, resfriados y asma. **También se usa como insecticida y desinfectante**. Así mismo, la raíz de esta planta se utiliza para el tratamiento de la rinitis, para lo cual se machaca y se huele este exudado. Se advierte que esta planta debe consumirse con cuidado pues en exceso puede afectar el corazón.[U1]

Ajenjo: *Artemisia vulgaris* (Asteráceas)

Se usa para hacer baños calientes para sacar el frío cuando una mujer está en dieta y para hacer vapores para limpiar la matriz. **Se usa para problemas del hígado y problemas de digestión como la gastritis**. Mezclado con limón se usa como cicatrizante y para malestares generales. También es usada para hacer baños calientes y para sacar el frío cuando una mujer está a dieta y en baños de asiento para limpiar el útero. **Junto con otras plantas se pueden preparar baños para el mal de ojo y malviento y para eliminar malas energías en el hogar**. También se utiliza como repelente y para el manejo de plagas si se siembra junto a plantas como el tomate. Se advierte que no se debe consumir demasiado ya que este acorta la visión por sus propiedades venenosas.





Altusara: *Phytolacca sp.* (Fitolacáceas)

Para la migraña de calor se machaca un manojo de hojas, se pone en agua y se deja al sereno durante la noche, luego se hacen baños al sereno por 9 días en los que otra persona debe verter un chorro de agua sobre la cabeza de la persona que sufre de migraña. **Para la migraña de frío, se hace el mismo procedimiento, pero el agua se deja al sol.** También es usada para tratar el estreñimiento. Y anteriormente se maceraban las hojas de esta planta con agua para lavar la ropa.

Totumo: *Crescentia cujete* (Bignoniáceas)

Sirve para eliminar tumores, se usa el fruto, se suasa (azar ligeramente) y se recoge el jugo, se le agrega miel de abejas, se guarda en la nevera y se toma una copita todos los días. **También se prepara como jalea para el tratamiento de la gripe.** Para problemas en los pulmones se le hace un roto al fruto en la parte superior y se lo macera por dentro, a este contenido se le agrega miel, se sella y se pone a cocinar hasta que tome un color negro. **El zumo que resulta de esta preparación se utiliza como remedio para los pulmones y el asma.** Finalmente, el totumo es usado para el dolor de cabeza, para ello, se corta la parte superior del fruto se le pone vino sansón y cola granulada, se entierra 7 días, se cuele y se toma por copaditas.



Sábila: *Aloe vera* (Xantorreáceas)

Para la gastritis y cuidar la mucosa digestiva se corta una hoja, se le saca el gel, se le agrega miel de abejas, el zumo de un limón, se licúa y se toma en ayunas. Para los pulmones, se pela y se lava bien, se licúa con clara de huevo de campo y se toma. También se sacan los cristales y se calientan con aguardiente, para usar esta mezcla como emplastos.

Para aliviar el calor reconcentrado, aliviar la fiebre de los niños y tratar quemaduras se saca la penca y se frota el cuerpo con ella. Para el colón, se quitan las espinas y se cuelgan por 20 minutos, se licúa y se toma con clara de huevo. Para el dolor de espalda se deja en el sereno y otra persona se lo pone a la persona que está sufriendo el dolor. Para infecciones vaginales se preparan óvulos de cristales de sábila con aceite de coco. En emplastos se utiliza para aliviar los dolores de cabeza y dolores reumáticos.

También se le confieren propiedades antisépticas, antibacterianas, depurativas y laxantes. A nivel cosmético se utiliza para hidratar las pieles secas y sensibles, atenuar las arrugas y tratar la caída del cabello. Se advierte la importancia de

Ruda: *Ruta chalepensis* (Rutáceas)

Para aliviar afecciones del útero se utiliza en un preparado de ruda, panela quemada y aguardiente o tostada sobre un huevo tibio. **Esta preparación se consume durante nueve días.** Cuando las mujeres están en dieta, se mezcla ruda, hierbabuena y manzanilla, con esta mezcla se hacen baños de asiento y una bebida a la que se agrega miel. **Para purgar, la ruda se cocina con leche y ajo. También se utiliza para aliviar dolores menstruales y de ovario, como abortiva y para sacar el hielo de los niños.** Adicionalmente, se le reconocen propiedades energéticas y se usa para baños de suerte.

**Papaya: *Carica papaya* (Caricáceas)**

Es usada para tratar la mastitis, la gastritis, el estreñimiento, los espolones, las hernias, el dolor de muelas, la diabetes, el dengue, prevenir la deshidratación y desparasitar. Para la mastitis, las hojas se cocinan en agua y con estas se dan golpecitos sobre los senos o se los baña con el agua, esto va acompañado de masajes para deshacer las obstrucciones que se forman en los senos con la mastitis. Para estimular la producción de leche se pasan las hojas del papayo macho por los senos cuando las mujeres están recién paridas también se hace una orificio en una papaya verde, se llena de leche de pecho y se echa al río. **Adicionalmente, existen varias formas de usarla como purga, una de estas consiste en macerar las hojas,** también se pueden macerar o moler las semillas con un poquito de agua, una vez hecho esto, la mezcla se deja al sereno y se le ponen unas gotas de limón, se sugiere consumir cuando haya cambios de luna y cuando la persona esté acostada para facilitar la expulsión de los parásitos. Otra forma de usar la papaya para purgar consiste en lavar las semillas, secarlas al sol y licuarlas con leche, advirtiendo que, antes de tomar esta mezcla los alimentos deben ser ligeros.



Para eliminar los espolones de los pies, se pone el talón del pie en el tallo de la papaya y se corta un pedazo de este con la forma del contorno del pie, este pedazo se pone en un lugar protegido de la lluvia y, a medida que se va secando, va a ir desapareciendo el espolón. **Algunas personas indican que se debe poner la planta del pie por el lado del que sale el sol y el pedazo que se recorta del tallo se debe poner a secar por el lado del que se oculta el sol.** El mismo procedimiento del espolón se hace para las hernias y los sustos de los niños y puede hacerse con el árbol de yarumo, se sugiere usar una planta que esté en el monte, en una zona donde no pase gente. Para el hielo de los niños y las niñas, se abraza un árbol de papaya en horas de la tarde. **Finalmente, se usa para los golpes, cocinando las hojas y bañando con el agua resultante el área golpeada.**

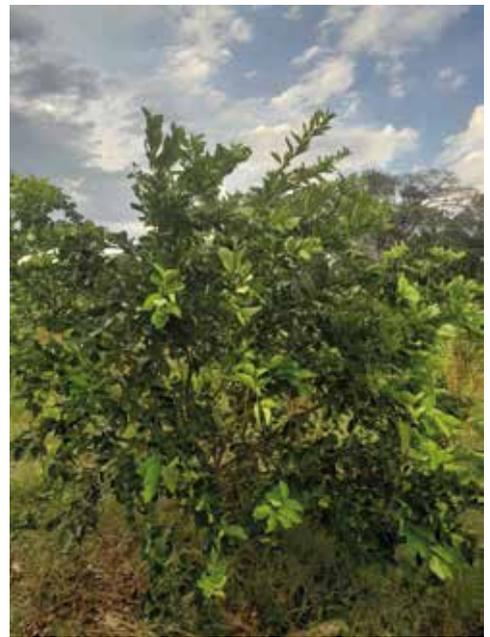


Coca: *Erythroxylum coca* (Eritroxiláceas)

Es una planta sagrada para muchos pueblos indígenas a la que también se le reconocen propiedades medicinales y alimenticias. **Se usa en infusión para aliviar dolores digestivos, dolores menstruales y controlar la diabetes.** Para este último uso se toman 3 hojas y se cocinan en un vaso de agua, se bebe esta infusión durante tres días y se repite al año. Se usa como analgésico para aliviar el dolor de muelas machacando y masticando sus hojas. **También se mastican las hojas para aliviar la alergia que a algunas personas les produce el contacto con la planta.** Para la gripa se prepara un jarabe con yarumo y santa maría. Adicionalmente, se ha datado su valor nutricional que incluye alto contenido de calcio, hierro y proteína y como abono para el fortalecimiento y recuperación de suelos.

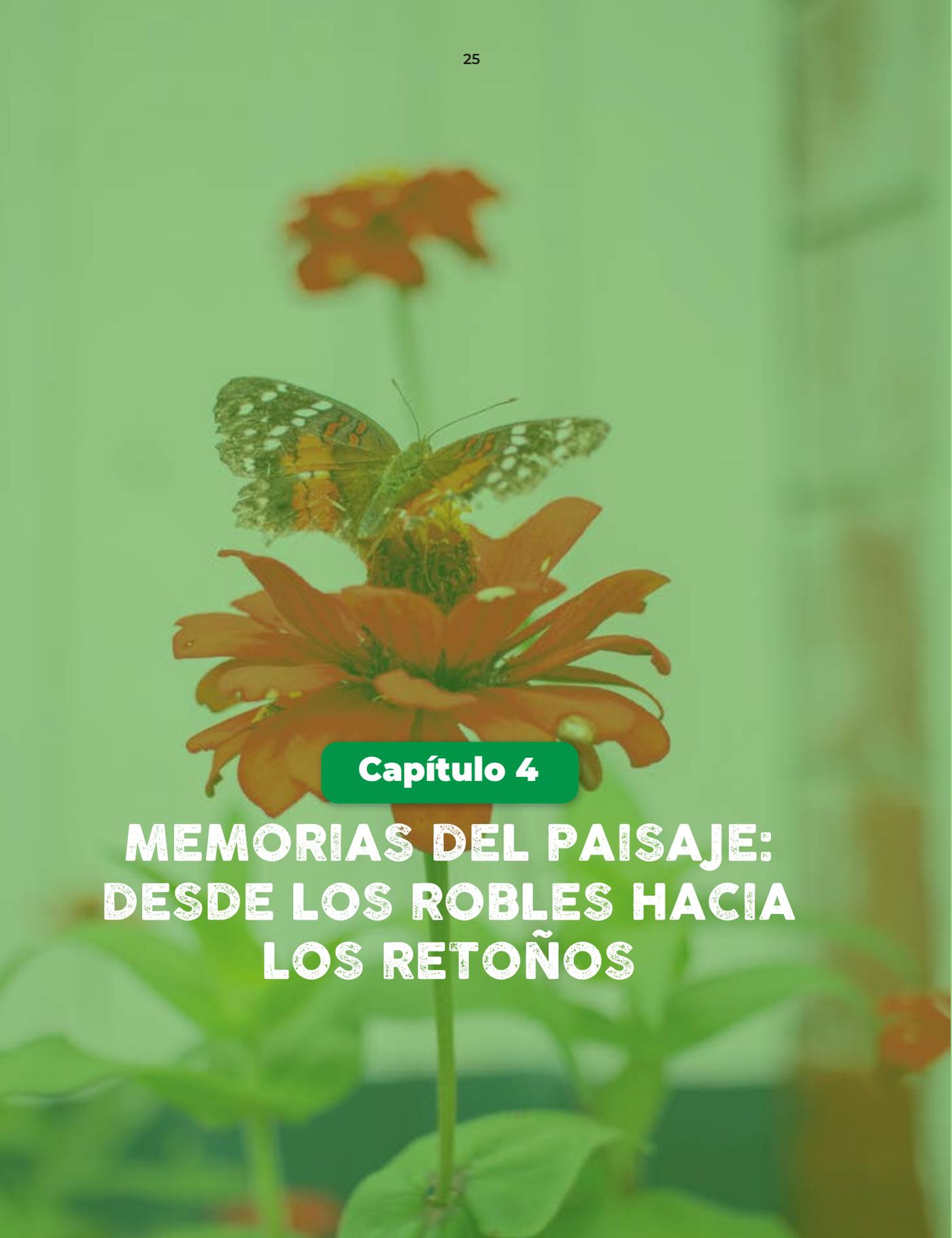
Limón: *Citrus x limon* (Rutáceas)

Para descongestionar las vías respiratorias se hacen vaporizaciones con hojas de limón y hojas de naranja hervidas. Para controlar la tos, se hierve el limón junto con la naranja, 3 hojas de menta y cebolla roja, una vez terminada la preparación, se saca la cebolla y se toma este líquido. **El zumo de limón es también reconocido por su potencial hidratante, para ello se exprime dos limones en un litro de agua.** Junto a otros cítricos como la naranja, el limón se utiliza para el dolor de cabeza, para ello, se mezcla con miel, aceite y jengibre. La semilla también se utiliza para ayudar a aliviar el dolor de cabeza y controlar los triglicéridos, para este último se mastican tres pepitas por tres días. Así mismo, **el limón con bicarbonato ayuda a mejorar la digestión.** También se reconoce su utilidad para preparar baños para el frío de las mujeres embarazadas, para el hígado graso y como antibiótico. Para adelgazar se corta un limón en cruz y se hierve en un vaso de agua. Finalmente, se recomienda andar con un limón en el bolso para contrarrestar las malas energías, gracias a que el limón se va secando, pero nunca se pudre.



Plátano: *Musa spp*

La hoja seca se hierve con cerveza y sirve para bañar a los niños con hielo, también se cocina con agua, sal y panela para las cortadas. **Por su parte, la flor, la cáscara y el tallo sirven para la gastritis, en el caso de la flor y la cáscara, estas se hierven en agua y se toman, también se machaca la cáscara, se pone poca agua y se toma.** En el caso del tallo, este se corta horizontalmente, se le hace un huequito en la mitad del corte, se deja que el huequito se llene del mismo líquido que suelta la planta y esta se toma en ayunas. La cáscara también se puede machacar y mezclar con poca agua. El tallo se usa para entablillar fracturas y, a medida que éste se va secando, se va soldando la herida. También se usa para la artrosis y el dolor en las coyunturas, para esto se machacan las hojas y las cáscaras, se cocinan en agua y se toman.

A photograph of a butterfly with orange and black wings perched on a large orange flower. The image is overlaid with a semi-transparent green filter. The butterfly is positioned in the upper middle of the frame, facing right. The flower is in the lower middle, and another similar flower is visible in the background, slightly out of focus.

Capítulo 4

**MEMORIAS DEL PAISAJE:
DESDE LOS ROBLES HACIA
LOS RETOÑOS**

Memorias del paisaje: desde los robles hacia los retoños

Las diferentes actividades extractivistas (es decir, la extracción de recursos naturales de la tierra o del subsuelo, generalmente a gran escala, con fines comerciales y sin considerar los impactos ambientales, sociales y culturales) sobre el territorio afectan el paisaje en el que alguna vez crecimos, y que hoy recorremos y disfrutamos, **estas grandes presiones dejan como resultado profundas transformaciones en nuestro territorio**. La pérdida de nuestros bosques, la caza desmedida de los animales que antes concurrían en los alrededores, la contaminación de nuestras fuentes de agua con agroquímicos, intensas fumigaciones que afectan la fertilidad de las tierras son actividades que no solo repercuten en el medio ambiente, **también juegan un papel fundamental en nuestra salud**.

En la memoria colectiva de los viejos y viejas que llevan largos años habitando San José y Curillo se puede evidenciar cómo, a través del tiempo, ese paisaje vigoroso, abundante y limpio, se ha venido transformando por diferentes factores. **Así lo evidenciaron a través de la construcción de una línea de tiempo de la que participaron. A continuación, presentamos los resultados de tan maravilloso y nutritivo encuentro:**



Fotografía por Daniela Mora

San José del Fragua

línea del Tiempo

61

Poca población llegaba del huila, la familia Canamijo, Cuellar y varias familias indígenas.

El agua se llevaba en ollas.

Primeras casas en madera.

En el centro de Yurayaco había una moya comunitaria.

Se cazaba en abundancia y pescaban grandes peces.

Apolinar y Victor rojas eran dueños de la finca que posteriormente se convirtió en Yurayaco.

El territorio era puro monte.

Se cultivaba mucho plátano y yuca, también se criaba mucho cerdo.

73

Empieza el auge de la explotación de madera con la construcción de la carretera.

Se comenzó a cultivar más Plátano y Yuca, se empezó a ver otros cultivos como maíz y arroz.

Comienza a aumentar la ganadería por interés propio.

Se empiezan a ver con menor frecuencia los tentes y otras especies de animales que antes rondaban el territorio.

75

Llega el M-19

A los territorios con reclutamiento de jóvenes que en su momento eran estudiantes activos, se llevaban jóvenes desde 5to de primaria.

80

Se empieza a pescar con barbasco y dinamita.

Llegada de la coca

Se empieza a talar con motosierra.

90

Amnistía para el M-19

Llega las FARC

Las FARC empieza a comprar la coca.

Empieza la bonanza cocalera.

Empieza a verse minería artesanal por parte de un número reducido de personas que llegaban al territorio con esa costumbre.

2000

Vacunas para la ganadería.

La presencia de grupos armados impidió el desarrollo de las petroleras.

Reglas impuestas por las FARC para la tala.

Entrada de los paramilitares

Fuerte presencia del paramilitarismo.

2003

Se intensifica la fumigación por parte del gobierno.

Desplazamientos por la fumigación

2010

Compra de muchas tierras, grandes propiedades ganaderas.

Empezó a regresar la gente

Con el inicio de los diálogos de paz con el mandato de Santos, por corto tiempo se percibió tranquilidad.

La tierra ha perdido fertilidad por el uso de los químicos.

2015

2020

Restricciones de movilidad por miedo a contagiarse del COVID 19.

No se sintió escases de alimentos

2022

Llegan nuevos grupos armados al territorio.

1960

68

El 23 de diciembre del 1968 se funda oficialmente Yurayaco

Se avistaban bastantes especies alrededor del territorio: pavas, micos, paujiles, yulos, dantas y venados.

Comienza la extracción de madera a punta de hacha, machete y serrucho.

1970

78

Se intensifica la cacería y se promueve con perros de caza.

Empieza a ocurrir una pequeña migración donde los pobladores, vendían sus fincas y volvían a sus territorios.

1980

Llega gente de paso para el cultivo y recolección de coca.

Empieza a verse fumigación que a su vez afectaba otros cultivos.

Con la coca se empezaron a usar venenos para cultivos.

85

Disminuyen los cultivos de coca.

1990

95

Mueven a haber muchos muertos y desplazamientos.

La gente ya no cultivaba y se empieza a comprar la comida de afuera.

Las FARC pone reglas para la caza, solo se podía realizar para el autoconsumo.

Marchas cocaleras

2000

Muchas muertes y desplazamiento

Empieza a darse un acaparamiento de tierras (tarratenientes).

2010

2016

Aumentan a llegar ONG'S para la asesoría de producción de pildoro, entre otros.

Aumenta la organización social de la comunidad.

Mucha gente sembró, lo que incremento la oferta y no había mercado para tanto, por lo que la mayoría se desanimó para continuar con los cultivos.

Muerte y detención en operativos de erradicación.

2018

2020

2024

Coqueros se rehúsan a dejar de producir cultivos de uso ilícito

La tierra se está empezando a recuperar.

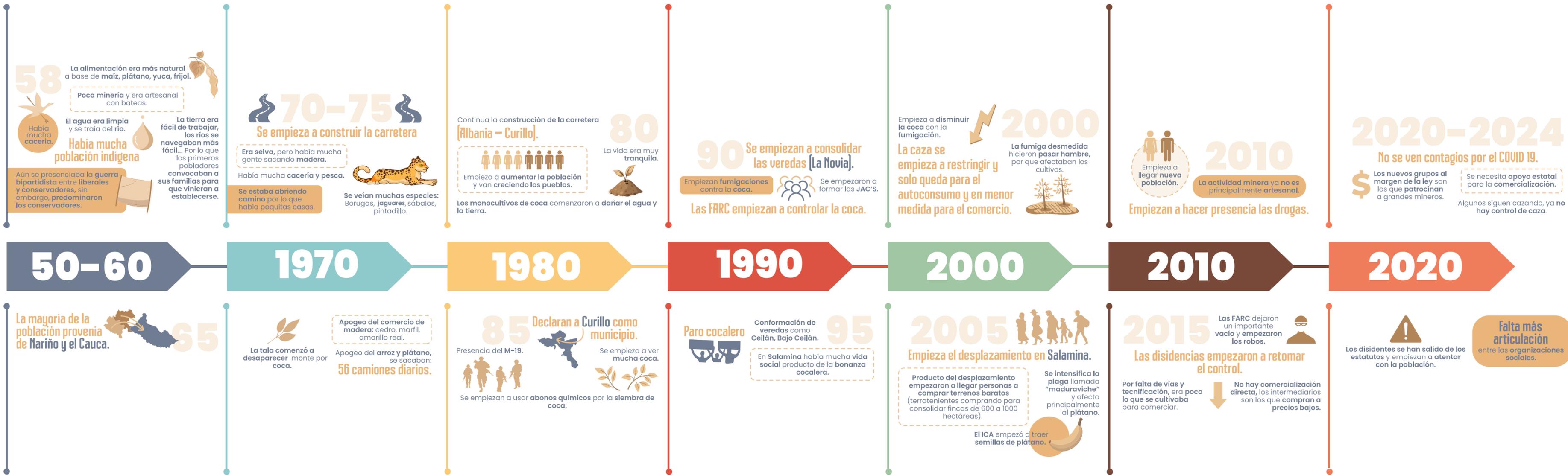
Existe deseo e iniciativas en busca de nuevas economías entorno a la producción agrícola.

La gente esta volviendo plátano, algo de maíz.

Búsqueda de mercados para comercializar y recibir asesoría de organizaciones a nivel nacional.

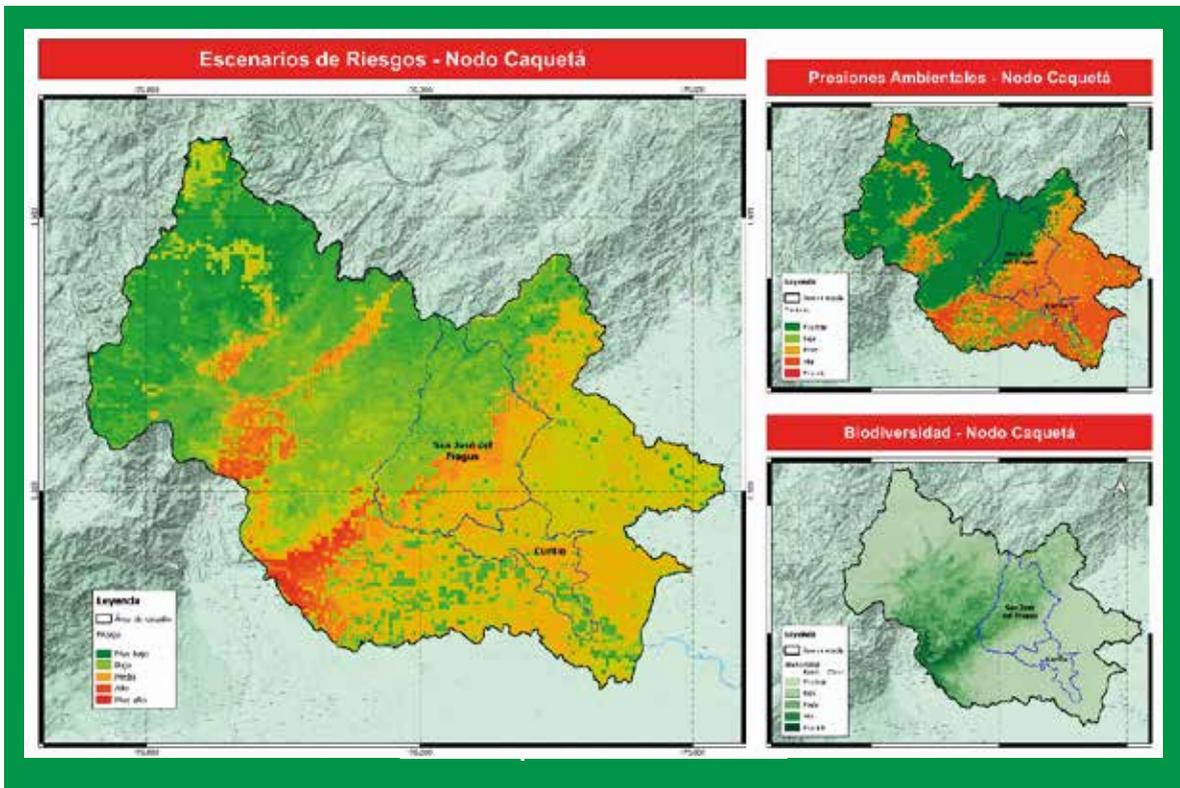
Curillo

línea del Tiempo



Las presiones ambientales **son actividades humanas que afectan negativamente el medio natural**, como la minería, la deforestación, la ganadería y la agricultura intensiva. Estos impactos **degradan suelos, biodiversidad y ciclos hídricos, afectando los servicios ecosistémicos esenciales para el bienestar humano** (Rodríguez, 2016). Además, estas presiones ambientales están relacionadas con las pandemias por zoonosis, ya que las áreas con alta biodiversidad y densidad poblacional, sometidas a estas presiones, **son más propensas a ser focos de nuevas enfermedades transmitidas de animales a humanos** (Morse et al., 2012; Lorenzo et al., 2022 & Carlson et al., 2021). En este contexto, la Amazonia colombiana desempeña un papel crucial, ya que su riqueza en biodiversidad y recursos se ve amenazada por actividades como la **deforestación y la explotación minera**, lo que aumenta el riesgo de nuevas pandemias. Con este análisis queremos llamar la atención que la protección de la Amazonia no solo es importante para **detener el avance del cambio climático, sino además para disminuir el riesgo del surgimiento de nuevas pandemias**.

En un ejercicio por lograr caracterizar espacialmente los escenarios de posibles pandemias por zoonosis, se analizaron las presiones ambientales y la biodiversidad existente en el territorio, a su vez, la intersección entre estos.



Para el caso de las presiones ambientales los colores rojos y naranja dan cuenta de los sectores con **más intensidad de estas en el territorio**, por otro lado, en el mapa de biodiversidad los colores con los tonos de verdes más intensos indican una **mayor concentración** de esta, en cuanto a los escenarios de riesgo, los colores rojos y naranja indican las **zonas del territorio con un mayor riesgo**.

Qué alternativas o acciones proponemos?

Iniciativas como:

1. El proyecto de ley de **trazabilidad del ganado libre de deforestación** que busca controlar el avance de la ganadería en las áreas naturales protegidas, además, se busca crear un sello de **“carne libre de deforestación”** que permita al consumidor identificar productos que cumplan con estándares ambientales estrictos. Para más información puede consultar escaneando el código qr:



2. Incentivos económicos para la conservación a través de los Pagos por Servicios Ambientales (PSA), que **ofrece compensaciones económicas a las comunidades y propietarios de tierras** que se comprometen a conservar y gestionar de manera sostenible sus recursos naturales; estos retribuyen acciones como la **protección de cuencas hidrográficas, captura de carbono, y conservación de la biodiversidad**. Para más información puede consultar escaneando el código qr:



3. **Estrategias que le apuesten a promover el ecoturismo** como una fuente de ingreso que depende directamente de la conservación del medio ambiente, incentivando oportunidades locales de empleo y una gobernanza ambiental que **involucre y empodere a las comunidades locales en la vigilancia y control de actividades que afecten su entorno**. Iniciativas similares se han llevado a cabo por organismos financiadores en conjunto con el ministerio de ambiente, para más información puede escanear el siguiente qr:



Fotografías por Daniela Mora Trujillo

Capítulo 5

**BRECHAS Y ESPERANZA:
POR UNA SALUD DIGNA Y
DIVERSA EN LA AMAZONÍA
COLOMBIANA**

Un análisis desarrollado en el proyecto sobre el sistema de salud en la Amazonía colombiana, particularmente en los departamentos del Amazonas y Caquetá, evidenció **una brecha estructural en el acceso y la prestación de servicios de salud**. Este hallazgo lo analizamos en relación con la configuración neoliberal del sistema de salud colombiano, esto es, un sistema que **prioriza el aseguramiento privado y fragmenta la cobertura** en función de la capacidad de pago de las personas. En un territorio marcado por la alta dispersión geográfica de sus habitantes, mayoritariamente indígenas, campesinos y campesinas, esta estructura del sistema dificulta el acceso a servicios de salud adecuados, especialmente en las áreas rurales, donde la infraestructura y los recursos son muy limitados.

La lógica de mercado en el aseguramiento de la salud, consolidada en la Ley 100 de 1993, **no ha sido capaz de satisfacer las necesidades específicas de la región amazónica**. La mayoría de la población se encuentra afiliada al régimen subsidiado, lo que refleja la inseguridad económica general y una infraestructura deficiente. Aunque este régimen está diseñado para cubrir a los más vulnerables, en la práctica **la capacidad instalada de los centros de atención es insuficiente**. Además, las comunidades indígenas y campesinas enfrentan barreras culturales y logísticas para acceder a los servicios de salud, lo que perpetúa las inequidades.

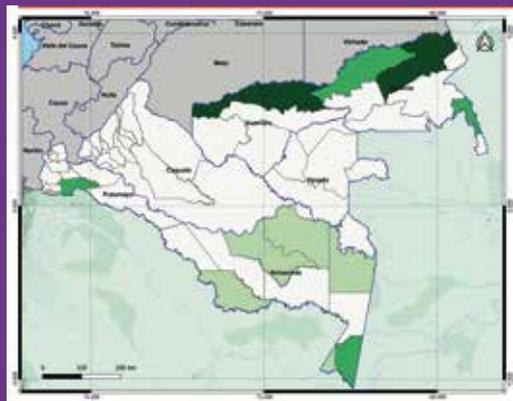
La brecha estructural en salud en la Amazonía no solo es un reflejo de las limitaciones institucionales, sino también del **modelo de salud que no responde a las particularidades de esta región**. La Amazonía, con su diversidad biocultural y ecológica, demanda un sistema de salud con un enfoque intercultural, que respete el territorio y todos los seres vivos que la habitan, que se ajuste a las prácticas y a los saberes tradicionales de las comunidades indígenas, y que mejore la distribución de los recursos y la capacidad instalada. Este estudio aporta evidencia que **refuerza la necesidad urgente de una reforma que atienda de manera equitativa y contextualizada las realidades de la región amazónica**.

En esta cartilla hemos revisado diferentes dimensiones de la salud, como construcción colectiva. **Necesitamos un sistema de salud que pueda atender adecuada y oportunamente a los habitantes para hacer real la garantía del Derecho a la Salud**. No obstante, es también en la alimentación, en las plantas medicinales, en el acceso a agua potable, en una comprensión de la salud integral física y mental que va más allá de lo individual y en la relación pacífica con todos los demás seres vivos de este planeta que podremos hacer una transición hacia formas de bien-vivir. **Esta es una tarea que se viene haciendo paso a paso, entre todos y con las organizaciones sociales para vivir en esta hermosa puerta de la Amazonía que es el Caquetá**.

Servicios de cuidados intensivos para la región Amazónica - Diciembre 2023



Camas para la atención de partos en la región Amazónica - Diciembre 2023



Fuente: **Elaboración propia** con base en bodega de datos de Minsalud.



WALOKA
LISTOTO
DEPIKUEN

**CUIDAR LA SALUD EN LA AMAZONÍA
ES CUIDAR LA VIDA MISMA,
INTEGRANDO SABERES ANCESTRALES
Y RECLAMANDO UN SISTEMA
QUE NOS INCLUYA A TODOS..**

