



## ¿Qué tan efectivos son los remedios de las abuelas?

**Expertos hablan de ingredientes, propiedades y mitos frente a estas tradicionales recetas.**

Las familias colombianas tienen por tradición preparar en casa remedios para curar malestares generales y enfermedades de los bebés. Sin embargo, según los expertos, lo ideal es que estas 'tomas' sean supervisadas por un profesional de la salud que avale las propiedades y las preparaciones de cada receta y para qué se indican.

**La nutricionista Adriana Botero presenta su perspectiva frente a estas fórmulas que, según ella, no tienen un aval médico-científico** que pueda corroborar su efectividad. "Cuando funcionan, realmente creo que es a nivel mental, inciden en la capacidad que tiene una receta de funcionar como (factor) motivacional para que el mensaje celular sea que se quite la gripa o el malestar que se está presentando en el momento determinado".

Por su parte, el pediatra Carlos Enrique Cortázar dice que la actitud de los padres y abuelos de resolver las enfermedades de sus hijos con elementos de su hogar antes de llevarlos al especialista, responde a una tradición transmitida de generación en generación: **"aún persisten mitos, muchos de los cuales no tienen aplicación alguna; pero otros 'remedios caseros' sí sirven, dados los efectos de las sustancias que se utilizan", asegura.**

A su vez, en la cultura campesina, históricamente se les han atribuido características curativas a alimentos como las hierbas y estudios recientes han podido comprobar su efectividad. Incluso, sus beneficios han sido registrados en diccionarios médicos, añade el pediatra Alejandro Luna.

### **Gárgaras para prevenir infecciones**

Una investigación realizada por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Kyoto, en Japón, estudió la eficiencia de hacer gárgaras para prevenir infecciones del tracto respiratorio superior.

**La indagación se realizó con un total de 130 participantes y arrojó que el solo hecho de hacer gárgaras de agua simple fue eficaz** para prevenir las infecciones entre las personas sanas.



### Sopa de pollo para los resfriados

**Un análisis de la Universidad de Nebraska afirma que si bien la sopa de pollo no previene ni acorta la duración de un resfrío, sí puede ayudar a reducir los síntomas.**

De acuerdo con la investigación, que fue dirigida por el especialista en pulmones Steven Rennard, inhalar el vapor tibio de la sopa "afloja" las secreciones nasales, lo cual ayuda a drenar las fosas nasales.

Según el estudio, en el que se utilizó la receta de sopa de pollo y verduras de la abuela de la esposa de Rennard, **el calor de la sopa también puede aliviar el ardor de garganta, puede contribuir a prevenir la deshidratación e incluso puede tener un leve efecto antiinflamatorio.**

### Miel de abejas para la gripa

Utilizada por las abuelas para calmar la tos en los pequeños, la Organización Mundial de la Salud afirmó que es buena como medicamento curativo para este síntoma, pues es antimicrobiana y un estudio realizado en el 2007 -publicado en los Archivos de Medicina Pediátrica y del Adolescente- en el que se observó a 105 niños y jóvenes entre 2 y 18 años que padecían de infecciones en las vías respiratorias superiores, y que recibieron miel sin fórmula médica, arrojó como resultado que los niños y jóvenes tratados con este producto fueron los que mejor respondieron a la solución de la afección.

**El estudio, financiado por una agencia del Departamento de Agricultura, encontró que la miel puede aliviar las membranas irritadas en la parte posterior de la garganta, y que además tiene efectos antioxidantes y antivirales.**

### Jengibre para el mareo

Una indagación realizada por expertos de la Universidad de Exeter, en el Reino Unido, **encontró que un solo gramo de la raíz aliviaba los síntomas del mareo y las náuseas.**

Además, la Escuela Feinberg de Medicina de la Universidad Northwestern anunció que, en general, el jengibre también puede ser útil para aliviar los gases y la indigestión.

### Otras opciones saludables

Existen frutas, plantas y alimentos que pueden utilizarse en momentos y situaciones específicas; eso sí, bajo la orientación de un experto. La pediatra bioenergética Clara Sandoval aconseja las siguientes:



**Universidad del Valle**

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



# Sala de Prensa

**Para expectoración (salida de flemas), ponche de sábila.** Se licúa un pedazo pequeño de cristal de sábila con un limón amarillo maduro, una cucharadita de miel y una pizca de jengibre en polvo. Se le da al niño en ayunas.

## **Raspaduras y cortadas leves**

Lavar la herida con abundante suero fisiológico y aplicar cúrcuma (especia del curry) mezclada con aceite de ajonjolí.

## **Dolor de garganta**

**Gárgaras con agua, un poco de sal marina y limón. Estreñimiento:** se licúa la papaya con un pedazo de cáscara (bien lavada) y cuatro o cinco semillas de la fruta. Se ofrece en ayunas.

MARÍA DEL MAR QUINTANA C.

Redactora ABC del Bebé

Diario El Tiempo, 17 de Agosto de 2016. Página 3