

# Tizanas Mazahuas como aliadas naturales en el control de la diabetes en adultos mayores

*Tizanas Mazahuas as natural allies in controlling diabetes in older adults*

**Jazmin Ruiz-Cruz**

[irinacruzruiz@gmail.com](mailto:irinacruzruiz@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0005-5232-9291>

**Yeribeth Arias-Fuertes**

[dove.yerafuer1911@gmail.com](mailto:dove.yerafuer1911@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0009-0486-9962>

**Guadalupe Atziry Miramar-Gómez**

[atziryiramargomez@gmail.com](mailto:atziryiramargomez@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0000-0511-9789>

**Jonás Álvarez-Lopezello**

[jalvarez1101@alumno.ipn.mx](mailto:jalvarez1101@alumno.ipn.mx)

<https://orcid.org/0000-0002-2705-6447>

**Universidad Intercultural del Estado de México**

Doi: <https://doi.org/10.29057/h.v7i1.12880>

Recibido: 21 de junio de 2024  
Aceptado: 7 de septiembre de 2024  
Publicado: 5 de enero de 2025

Elaboración de tizanas de plantas medicinales. Fotografía: Horacio Santiago-Mejía.

## Resumen

Las tizanas, infusiones de hierbas arraigadas en la cultura Mazahua, son un vínculo entre la cultura popular y la medicina tradicional, especialmente la practicada por los adultos mayores con diabetes tipo 2. La combinación de plantas como la hierba del sapo, el boldo, el copalchi y el wereque ofrecen propiedades hipoglucemiantes, respaldadas por estudios científicos. Además de sus efectos curativos, las tizanas representan, para quienes las utilizan, un nexo emocional con la naturaleza y el legado ancestral. Su preparación y consumo se consideran rituales significativos porque remarcan la importancia de vivir en armonía con el entorno. Sin embargo, es crucial considerar los posibles riesgos y consultar con un profesional de la salud antes de su consumo.

**Palabras clave:** Sabiduría ancestral, hierbas medicinales, bienestar emocional

## Abstract

The tizanas, herbal infusions deeply rooted in Mazahua culture, serve as a link between popular culture and traditional medicine, especially practiced by elderly individuals with type 2 diabetes. The combination of plants such as "hierba del sapo", "boldo", "copalchi", and "wereque" offers hypoglycemic properties, supported by scientific studies. Besides their healing effects, tizanas represent, for those who use them, an emotional connection to nature and ancestral heritage. Their preparation and consumption are considered significant rituals as they underscore the importance of living in harmony with the environment. However, it is crucial to consider potential risks and consult with a healthcare professional before consumption.

**Keywords:** Ancestral wisdom, medicinal herbs, emotional well-being

En diversas regiones del mundo persiste un antiguo ritual: la preparación y el disfrute de las tizanas (Alonso-Castro *et al.*, 2017). Estas infusiones, también conocidas como infusiones de hierbas, se elaboran mediante la combinación de plantas medicinales en agua caliente (De la Cruz, 1991). Más allá de satisfacer el paladar, las tizanas conectan a las personas con la tradición y el conocimiento ancestral sobre las propiedades curativas de las plantas (Maldonado-Miranda, 2021; Ruiz-Noa *et al.*, 2021).



Mujeres mazahuas y su sabiduría en plantas medicinales. Fotografía: Horacio Santiago-Mejía.

La cultura Mazahua ubicada principalmente en los estados de México y Michoacán, específicamente en la región montañosa al noroeste del Estado de México, pertenece a la familia lingüística Otomanguana y su lengua autodeterminada es el *Jñatrjo*. Se conocen diversas variantes dialectales del Mazahua, y según el INEGI (2020), se estima que hay alrededor de 200,000 hablantes de la lengua Mazahua en México.

La tizana, conocida como "ts'its'ia" (infusión herbal) en la lengua Mazahua, es mucho más que una simple bebida. Para los mazahuas, cada planta posee propiedades terapéuticas específicas, y las tizanas son la forma de aprovechar estas cualidades. Por ejemplo, se considera que hierbas como la del sapo (*Eryngium heterophyllum*), el boldo (*Peumus boldus*), el wereque (*Ibervillea sonora*) y el copalchi (*Hintonia latiflora*), entre otras, son benéficas para regular los niveles de azúcar en la sangre y tratar dolencias físicas y emocionales (García y Mendoza, 2017; Ruiz-Noa *et al.*, 2021; Rodríguez-Hernández *et al.*, 2022).

En el contexto de la diabetes, las tizanas Mazahuas ofrecen un potencial terapéutico significativo, especialmente para adultos mayores que enfrentan esta enfermedad. Dada la complejidad de gestionar la diabetes en esta etapa de la vida, donde pueden surgir complicaciones de salud, las propiedades curativas de las tizanas pueden desempeñar

un papel crucial en el tratamiento. A pesar de que el modelo biomédico a menudo prioriza los tratamientos farmacológicos sobre las prácticas médicas tradicionales, las tizanas ofrecen una alternativa natural, económica y segura para mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir la resistencia a la misma en adultos mayores con diabetes tipo 2. Algunas hierbas utilizadas en estas infusiones han demostrado tener compuestos con propiedades hipoglucemiantes, respaldando su eficacia (Espinoza-Hernández y Andrade-Cetto, 2022; Rodríguez-Hernández *et al.*, 2022).

Las mujeres mazahuas desempeñan un papel crucial como depositarias y continuadoras en la transmisión del conocimiento herbolar y el uso de las tizanas dentro de su cultura. Este rol se fundamenta en su responsabilidad tradicional del cuidado familiar y comunitario, donde tienen la tarea de administrar los remedios herbales y enseñar a las generaciones más jóvenes sobre el uso adecuado de las plantas medicinales. A través de la transmisión intergeneracional, las mujeres mazahuas preservan prácticas ancestrales que incluyen qué plantas usar, cuándo y cómo preparar las infusiones, y los usos medicinales específicos de cada planta. Este conocimiento no solo asegura la continuidad de las prácticas herbales, sino que también fortalece la identidad cultural y espiritual de su comunidad.



Colecta de plantas medicinales en el campo. Fotografía: Horacio Santiago-Mejía.

En la cultura Mazahua, el proceso ritual en torno a la "ts'its'ia" es meticuloso y profundamente arraigado. Este ritual implica no solo la recolección cuidadosa de hierbas medicinales, realizada principalmente por mujeres en lugares específicos de la montaña para aprovechar sus propiedades curativas óptimas, sino también prácticas y creencias que reflejan la cosmovisión Mazahua. El proceso de preparación de las tizanas sigue métodos y tiempos específicos, algunos hierven las hierbas para extraer sus principios activos, mientras que otras se dejan reposar para una maceración más suave, honrando así la esencia y energía vital de las plantas. Más allá de sus beneficios físicos, el consumo de tizanas también tiene un componente ritual y social significativo, siendo un momento de conexión comunitaria y espiritual donde se comparten historias, saberes ancestrales y se fortalecen los lazos sociales. Este enfoque holístico revela una profunda conexión con la naturaleza y el conocimiento ancestral, destacando las tizanas como símbolos de salud integral y bienestar cultural en la vida Mazahua.

La importancia de las tizanas en el tratamiento de la diabetes en adultos mayores trasciende sus propiedades medicinales. Para este sector etario representan una conexión profunda con la naturaleza y con la tradición. Para muchos adultos mayores, son más que una forma

de cuidar su salud; también son una fuente de confort y bienestar emocional (Ruíz-Noa *et al.*, 2021; Espinoza-Hernández y Andrade-Cetto, 2022). El proceso de preparación y consumo tiene un significado especial, pues, les recuerda la importancia de vivir en armonía con el entorno y, asimismo, valoran el conocimiento transmitido por los ancestros. Sin embargo, estudios clínicos demuestran que el descuido de los usos y las costumbres disminuyen la autoestima y aumentan el aislamiento social de las personas de la tercera edad.

Es importante considerar el aspecto económico y de accesibilidad de las tizanas, especialmente en comunidades rurales como la Mazahua, donde el acceso a las hierbas medicinales es más factible que la adquisición de los costosos fármacos empleados por la biomedicina. Asimismo, se podrían explorar otros beneficios potenciales para la salud de las tizanas, además de su papel en el tratamiento de la diabetes. Por ejemplo, estudios preliminares sugieren que ciertas hierbas presentes en las tizanas podrían tener efectos antioxidantes, antiinflamatorios, hepatoprotectores y antimicrobianos que podrían ser beneficiosos para la salud cardiovascular y la prevención de enfermedades crónicas (Al-Eidi *et al.*, 2016; Alonso-Castro *et al.*, 2017; Ruíz-Noa *et al.*, 2021).



Mujer mazahua enseñando sobre el uso de las plantas medicinales y alimenticias. Fotografía: Horacio Santiago-Mejía.

Aunque en general las tizanas se consideran seguras, algunas hierbas pueden provocar reacciones negativas si se combinan con ciertos medicamentos (Nazarian-Samani *et al.*, 2018). Por lo tanto, se recomienda encarecidamente consultar a un profesional de la salud antes de integrarlas a la dieta, especialmente para aquellas personas que están bajo tratamiento médico o tienen condiciones de salud preexistentes. Esta precaución es fundamental para contribuir al envejecimiento exitoso de los adultos mayores con diabetes, utilizando tratamientos económicos, naturales y no farmacológicos.

Para una comprensión más completa, sería pertinente explorar la evolución de esta práctica a lo largo del tiempo y su resistencia a la influencia de la medicina occidental. Ampliar el contexto histórico para explorar cómo ha perdurado a pesar de los cambios culturales y sociales proporcionaría una visión más completa de su significado y relevancia (Reyes-Carcaño *et al.*, 2021). Se sugieren investigaciones futuras para profundizar en el conocimiento sobre las tizanas, su mecanismo de acción y su eficacia en comparación con otros tratamientos.

Reforzar la investigación sobre las tizanas Mazahuas y su potencial terapéutico es fundamental. Es necesario continuar explorando su mecanismo de acción, así como

su eficacia en comparación con otros tratamientos. Dichas investigaciones no sólo beneficiarán a las comunidades que han utilizado tradicionalmente estas infusiones, sino que también podrían aportar nuevos conocimientos sobre el uso de la medicina herbal en el tratamiento de enfermedades crónicas como la diabetes. En última instancia, profundizar en el estudio de las tizanas Mazahuas nos permitirá comprender mejor su valor y contribuir al avance de la medicina tradicional y complementaria. H

## Referencias

- Al-Eidi, S., Tayel, S., Al-Slail, F., Qureshi, N.A., Sohaibani, I., Khalil, M. y Al-Bedah, A.M. (2016). Knowledge, attitude and practice of patients with type 2 diabetes mellitus towards complementary and alternative medicine. *Journal of Integrative Medicine*, 14 (3), 187-196. [https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(16\)60244-3](https://doi.org/10.1016/S2095-4964(16)60244-3).
- Alonso-Castro, A.J., Domínguez, F., Maldonado-Miranda, J.J., Castillo-Pérez, L.J., Carranza-Álvarez, C., Solano, E., Isiordia-Espinoza, M.A., Juárez-Vázquez, M.C., Zapata-Morales, J.R., Argueta-Fuertes, M.A., Ruiz-Padilla, A.J., Solorio-Alvarado, C.R., Rangel-Velázquez, J.E., Ortiz-Andrade, R., González-Sánchez, I., Cruz-Jiménez, G. y Orozco-Castellanos, L.M. (2017). Use of medicinal plants by health professionals in Mexico. *Journal of Ethnopharmacology*, 198, 81-86. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2016.12.038>.



Arte textil mazahua, bordados ancestrales con motivos de venados. Fotografía: Horacio Santiago-Mejía.

- De la Cruz, M. (1991). *Libellus de medicinalibus indorum herbis*: manuscrito azteca de 1552, según traducción latina de Juan Badiano. Fondo de Cultura Económica, Instituto Mexicano del Seguro Social, México D.F.
- Espinoza-Hernández, F.A. y Andrade-Cetto, A. (2022). Chronic antihyperglycemic effect exerted by traditional extracts of three Mexican medicinal plants. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2022/5970358>.
- García, S.A. y Mendoza, R.G. (2017). Conocimiento tradicional asociado al uso de plantas medicinales en migrantes mazahuas de una comunidad indígena de San José del Rincón, Estado de México. *Huellas de la Migración*, 1 (1), 195-220.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (INEGI) (2020). Censo de Población y Vivienda 2020: Resultados definitivos (No. 2020). <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/default.html>
- Maldonado-Miranda, J.J. (2021). Medicinal plants and their traditional uses in different locations. En R.A. Bhat, K.R. Hakeem y M.A. Dervash, M.A. (Eds.), *Phytomedicine: a treasure of pharmacologically active products from plants* (pp. 207-223). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824109-7.00014-5>.
- Nazarian-Samani, Z., Sewell, R.D., Lorigooini, Z. y Rafieian-Kopaei, M. (2018). Medicinal plants with multiple effects on diabetes mellitus and its complications: a systematic review. *Current Diabetes Reports*, 18, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1042-0>.
- Reyes-Carcaño, M., Mejía, M.C.C., Pérez, S.M. y Torres, J.L.R. (2021). El paisaje biocultural de la herbolaria mazahua: el caso de dos comunidades del Estado de México. *Cuadernos Geográficos*, 60 (3), 277-296. <https://doi.org/10.30827/cuadgeo.v60i3.18372>.
- Rodríguez-Hernández, A.A., Flores-Soria, F.G., Patiño-Rodríguez, O. y Escobedo-Moratilla, A. (2022). Sanitary Registries and Popular Medicinal Plants Used in Medicines and Herbal Remedies in Mexico (2001–2020): A Review and Potential Perspectives. *Horticulturae*, 8 (5), 377. <https://doi.org/10.3390/horticulturae8050377>.
- Ruiz-Noa, Y., Ibarra-Reynoso, L.D.R., Ruiz-Padilla, A.J., Alonso-Castro, A.J., Ramírez-Morales, M.A., Zapata-Morales, J.R., Orozco-Castellanos, L.M., Solorio-Alvarado, C.R. y Lara-Morales, A. (2021). Use of herbal medicine for diabetes mellitus in adults from the central-western region of Mexico. *Primary Care Diabetes*, 15 (6), 1095-1099. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2021.08.010>.