



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ

FACULTAD DE LA SALUD DR. WILLIAM C. GORGAS

TÍTULO

USO ARTESANAL DEL *ZIZIPHUS JUJUBA* (DÁTIL CHINO) PARA DISMENORREA
PRIMARIA EN PANAMÁ 2026



PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN PRESENTADO PARA OPTAR POR EL
TÍTULO DE LICENCIATURA EN FARMACIA EN LA UNIVERSIDAD LATINA DE
PANAMÁ

PRESENTADO POR
ESTEFANI ZHONG LIU

C.I.P
4-818-2169

ASESORA
DENICIS CEDEÑO

CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios, por acompañarme y brindarme la fortaleza necesaria para llegar hasta este momento. Asimismo, la dedico a mi familia, amigos y pareja, por su amor, apoyo incondicional y motivación constante a lo largo de este proceso.

También a nuestra cultura y a la medicina tradicional, con la esperanza de que más personas valoren sus beneficios y reconozcan que no es solo tradición, sino también ciencia aplicada.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a todos los profesores que han formado parte de mi trayectoria académica. En especial, a la profesora Denicis, mi asesora, por su guía, paciencia y apoyo durante la elaboración de esta tesis.

Este trabajo ha sido inspirado por el propósito de que los profesionales de la salud conozcan los usos del *Ziziphus jujuba*, comprendan su potencial y puedan prevenir posibles riesgos o interacciones, contribuyendo así a un manejo más seguro y responsable de la medicina tradicional.



UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Estefani Zhong Liu, con cédula de identidad personal número 4-818-2169, estudiante en proceso de graduación del programa / carrera de Licenciatura en Farmacia, declaro bajo la gravedad del juramento que el material expuesto en este trabajo de graduación, en la opción Tesis, es de mi producción intelectual, en razón de lo cual exonero a la Universidad Latina de Panamá de cualquier responsabilidad relacionada a este aspecto.

Para constancia firmo la presente declaración el día 27 de abril del 2026

Firma del estudiante:

uso exclusivo - Declaración Jurada ULatina 2026

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
DECLARACIÓN JURADA	4
ÍNDICE GENERAL	5
ÍNDICE DE FIGURAS	7
ÍNDICE DE CUADROS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA	15
1.1. Antecedentes del problema de investigación	16
1.2. Planteamiento del problema	16
1.2.1. Magnitud del Problema: Frecuencia y distribución	16
1.2.2. Causas probables del problema	17
1.2.3. Soluciones posibles.	18
1.2.4. Preguntas sin respuesta.	18
1.3. Justificación del proyecto	18
1.3.1. Importancia de la investigación con las prioridades del País o del Área	18
1.3.2. Conocimientos que se obtendrán.	19
1.3.3. Utilidad de los resultados.	20
1.3.4. Finalidad que se persigue con el conocimiento que brindará el estudio.	20
1.3.5. Beneficiarios de los resultados.	21
1.3.6. Forma como se diseminan los resultados.	21
1.4. Objetivos	21
1.4.1. Objetivo General	21
1.4.2. Objetivos Específicos	22
1.5. Alcance y límite de la investigación	22
1.6. Línea de investigación	23
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO	24
2.1. Antecedentes de investigaciones realizadas en el tema	25
2.2. Bases teóricas	26
2.2.1. Menstruación	26
2.2.2. Regulación hormonal e inflamación fisiológica en la vida reproductiva femenina	27
2.2.3. Dismenorrea primaria	29
2.2.4. Fundamentos de la Medicina Tradicional China y su relación con la dismenorrea primaria	31
2.2.5. Ziziphus Jujuba (Dátil Chino)	33
2.2.6. Contraindicaciones, reacciones adversas e interacciones de Ziziphus jujuba	37
2.3. Variables de estudio	40
2.3.1. Definición conceptual de la variable	40
2.3.2. Definición operacional de la variable	41

2.3.3. Mapa de variables	42
2.3.4. Glosario de términos	42
CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO	58
3.1 Tipo y diseño de la investigación: cuantitativo, cualitativo o mixto	59
3.2 Población y muestra.	59
3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión	60
3.2.2. Cálculo del muestreo.	60
3.2.3. Posibles sesgos del estudio.	61
3.2.4. Instrumentos de recolección de datos.	61
3.2.5. Procedimiento de recolección de datos.	62
3.2.6. Análisis estadístico previsto.	63
3.3 Hipótesis de investigación.	63
3.4 Descripción del instrumento.	64
3.5 Procedimiento de la Investigación.	65
3.6. Planificación de las actividades de la investigación	66
CAPÍTULO 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	67
4.1. Análisis e interpretación de los resultados.	68
4.2. Prueba de hipótesis	79
CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE LA INVESTIGACIÓN	80
5.1. Introducción de la propuesta.	81
5.2. Justificación de la propuesta.	81
5.3. Objetivos de la propuesta.	82
5.4. Metas a alcanzar.	82
5.4. Beneficios de la propuesta.	83
5.5. Cronograma de actividades.	84
5.6. Diseño de la propuesta.	84
CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	86
CONCLUSIONES	87
RECOMENDACIONES	89
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	91
ANEXOS	102
Anexo 1. Componentes químicos reportados del Ziziphus jujuba (Dátil Chino) según diferentes autores	103
Anexo 2. Cuestionario aplicado mediante Google Forms	105
Anexo 3. Flyer educativo en español sobre la dismenorrea primaria y el uso del Ziziphus jujuba	110
Anexo 4. Flyer educativo en chino sobre la dismenorrea primaria y el uso del Ziziphus jujuba	111
Anexo 5. Entrega de afiche informativo sobre Ziziphus jujuba y dismenorrea primaria	112
Anexo 6. Dátil chino (Ziziphus jujuba) en presentación comercial	112
Anexo 7. Carta de revisión de la Profesora de Español	113
Anexo 8. Cédula de la Profesora de Español	114
Anexo 9. Diploma de certificación de la Profesora de Español	115

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Ziziphus jujuba</i> (dátil chino)	34
Figura 2. Cronograma de la investigación	66
Figura 3. Gráfica del consentimiento informado	68
Figura 4. Gráfica del lugar de residencia de las participantes	69
Figura 5. Gráfica de distribución de las participantes según edad	70
Figura 6. Gráfica de finalidad de uso del dátil chino (<i>Ziziphus jujuba</i>)	71
Figura 7. Gráfica de efectos adversos experimentados tras el consumo de dátil chino	75
Figura 8. Gráfica de condición de salud o uso de medicamentos	77
Figura 9. Gráfica de frecuencia de automedicación	78
Figura 10. Cronograma de las actividades	84

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Variables de estudio	42
Cuadro 2. Forma de preparación del dátil chino (<i>Ziziphus jujuba</i>)	72
Cuadro 3. Combinaciones del dátil chino con otros alimentos o plantas medicinales	73

RESUMEN

La dismenorrea primaria es uno de los trastornos ginecológicos más frecuentes en mujeres en edad reproductiva y puede afectar significativamente la calidad de vida. Ante estas molestias, muchas mujeres recurren no solo a tratamientos farmacológicos, sino también al uso de plantas medicinales como alternativas o terapias complementarias. Dentro de la medicina tradicional china, destaca *Ziziphus jujuba*, conocido como dáttil chino o azufaifo.

El presente estudio tuvo como objetivo describir el uso tradicional de *Ziziphus jujuba* en mujeres de la comunidad china residente en Panamá en relación con la dismenorrea primaria. Como objetivos específicos se incluyeron el análisis de la evidencia científica sobre sus compuestos bioactivos y propiedades terapéuticas, la identificación de sus formas de uso mediante encuestas y la comparación entre el uso tradicional reportado y la evidencia farmacológica disponible, considerando posibles efectos adversos.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, descriptivo, con diseño no experimental y de corte transversal. La información fue recolectada mediante una encuesta virtual aplicada a 51 mujeres de origen chino residentes en Panamá, utilizando un muestreo no probabilístico por conveniencia con técnica de bola de nieve. Los resultados evidenciaron que el consumo del dáttil chino se realiza para la tonificación del qi y la sangre, así como para el bienestar general y el alivio del dolor menstrual. Las formas de preparación más frecuentes fueron sopas medicinales e infusiones, combinadas con ingredientes como la baya de goji (*Lycium barbarum*) y el longan seco (*Dimocarpus longan*). La mayoría de las participantes no reportó efectos adversos asociados a su consumo. Los hallazgos evidencian la continuidad de prácticas de la medicina tradicional china en la comunidad china residente en Panamá y resaltan la importancia de documentar el uso de plantas medicinales en afecciones ginecológicas.

Palabras clave: dismenorrea primaria, medicina tradicional china, *Ziziphus jujuba*, plantas medicinales, comunidad china en Panamá.

ABSTRACT

Primary dysmenorrhea is one of the most common gynecological disorders among women of reproductive age and can significantly affect quality of life. In response to these discomforts, many women resort not only to pharmacological treatments but also to the use of medicinal plants as alternatives or complementary therapies. Within Traditional Chinese Medicine, one of the plants used for this purpose is *Ziziphus jujuba*, commonly known as Chinese date or jujube.

The present study aimed to describe the traditional use of *Ziziphus jujuba* among women of Chinese origin residing in Panama in relation to primary dysmenorrhea. The specific objectives included analyzing the available scientific evidence on its bioactive compounds and therapeutic properties, identifying its forms of use through surveys, and comparing reported traditional use with existing pharmacological evidence, considering possible adverse effects.

The research was conducted under a quantitative, descriptive approach, with a non-experimental, cross-sectional design. Data were collected through a virtual survey applied to 51 women of Chinese origin residing in Panama, using a non-probabilistic convenience sampling method with a snowball technique. The results showed that the consumption of Chinese date is mainly carried out for tonifying qi and blood, as well as for general well-being and relief of menstrual pain. The most common forms of preparation were medicinal soups and infusions, combined with ingredients such as goji berry (*Lycium barbarum*) and dried longan (*Dimocarpus longan*). Most participants did not report adverse effects associated with its consumption. The findings demonstrate the continuity of traditional Chinese medicine practices within the Chinese community residing in Panama and highlight the importance of documenting the use of medicinal plants in the management of gynecological conditions.

Keywords: primary dysmenorrhea, Traditional Chinese Medicine, *Ziziphus jujuba*, medicinal plants, Chinese community in Panama.

INTRODUCCIÓN

La dismenorrea primaria constituye uno de los trastornos ginecológicos más frecuentes en mujeres en edad reproductiva a nivel mundial. Diversos estudios reportan una prevalencia que oscila entre el 17 % y el 81 %, lo que evidencia una amplia variabilidad entre poblaciones y contextos socioculturales (Argote-Muñoz, Tamayo-Hussein y Cardona-Maya, 2024). Esta condición se define como el dolor que ocurre antes o durante la menstruación, en ausencia de una enfermedad pélvica identificable, y representa una de las principales causas de dolor pélvico en mujeres jóvenes.

Cuando la dismenorrea primaria se presenta con intensidad moderada o severa, puede interferir significativamente con las actividades cotidianas, ocasionando absentismo escolar y laboral, además de afectar la calidad de vida de quienes la padecen (Guimarães, Póvoa et al., 2020). Desde el punto de vista fisiopatológico, esta condición se asocia con una sobreproducción de prostaglandinas en el endometrio, lo que provoca contracciones uterinas intensas, vasoconstricción y disminución del flujo sanguíneo uterino. Estos procesos pueden generar isquemia e hipoxia en el tejido muscular uterino, desencadenando el dolor característico del cólico menstrual (Guimarães, Póvoa et al., 2020).

Ante estas molestias, muchas mujeres recurren no solo a tratamientos farmacológicos convencionales, sino también a prácticas de medicina tradicional y al uso de plantas medicinales como alternativas o terapias complementarias. En diversas culturas, el conocimiento sobre el uso de plantas con fines medicinales forma parte de tradiciones transmitidas entre generaciones, lo que ha permitido la conservación de múltiples prácticas relacionadas con el cuidado de la salud femenina.

En este contexto, la Medicina Tradicional China constituye uno de los sistemas médicos más antiguos del mundo, con más de 2.500 años de desarrollo histórico. Su enfoque terapéutico se basa en una visión integral del ser humano, en la que cuerpo y mente se consideran una unidad inseparable. Entre sus principios

fundamentales se encuentra el equilibrio entre el yin y el yang, fuerzas opuestas y complementarias cuya armonía es esencial para el mantenimiento de la salud (Wu, 2022).

Otro concepto central dentro de este sistema es el Qi, entendido como la energía vital que circula a través del organismo mediante los meridianos y participa en procesos esenciales como la transformación de los alimentos, el transporte de nutrientes y la defensa frente a factores patógenos. De manera complementaria, la sangre o Xue cumple una función nutritiva y energética dentro del organismo, manteniendo una relación estrecha con el Qi, ya que este moviliza la sangre y, a su vez, la sangre nutre el Qi (Wu, 2022).

Desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China, la dismenorrea primaria suele asociarse con alteraciones en la circulación del Qi y de la sangre en el útero, lo que puede generar dolor menstrual. En consecuencia, uno de los principios terapéuticos utilizados para su manejo consiste en tonificar el Qi y nutrir la sangre (补气血, Bu Qi Xue), con el objetivo de restablecer el equilibrio y favorecer la circulación adecuada de estas sustancias en el organismo (Wu, 2022).

Entre las plantas utilizadas tradicionalmente con este propósito se encuentra *Ziziphus jujuba*, conocido comúnmente como dátil chino o azufaifo. Esta especie, originaria de Asia y ampliamente cultivada en China, ha sido empleada durante miles de años tanto como alimento como en preparaciones medicinales dentro de la medicina tradicional (Wu et al., 2025). En particular, el fruto seco es una de las formas más utilizadas en formulaciones tradicionales, como infusiones y decocciones, debido a su facilidad de conservación y a sus propiedades terapéuticas.

Desde el punto de vista fitoquímico, *Ziziphus jujuba* contiene diversos compuestos bioactivos, entre los que destacan polisacáridos, ácidos triterpénicos, compuestos fenólicos, alcaloides y polipéptidos, los cuales se han asociado con actividades antioxidantes, antiinflamatorias e inmunorreguladoras (Zhu et al., 2024). De manera complementaria, otros estudios han identificado la presencia de flavonoides, saponinas y polisacáridos, compuestos que también se relacionan con

propiedades antiinflamatorias, analgésicas y relajantes musculares (Valentina y Priyadarshini, 2024).

En relación con la dismenorrea primaria, diversos estudios han señalado que los compuestos presentes en esta planta pueden contribuir a la disminución del dolor menstrual mediante efectos antiinflamatorios, analgésicos y relajantes musculares. Además, algunas investigaciones clínicas reportan una reducción significativa en la intensidad y duración del dolor menstrual en mujeres que consumieron preparaciones a base de *Ziziphus jujuba*, en comparación con grupos control (Valentina y Priyadarshini, 2024).

En Panamá, la comunidad china residente mantiene diversas prácticas culturales relacionadas con la medicina tradicional, incluyendo el uso del dáttil chino en preparaciones caseras con fines medicinales y preventivos. Este fruto se encuentra disponible en mercados asiáticos del país, lo que facilita su acceso y favorece su incorporación en la alimentación y en prácticas tradicionales de cuidado de la salud.

No obstante, a pesar de su uso extendido dentro de esta comunidad, existe una limitada documentación científica que describa las formas de uso tradicional de *Ziziphus jujuba* en mujeres de origen chino residentes en Panamá, así como las aplicaciones específicas relacionadas con el manejo de la dismenorrea primaria. En muchos casos, este conocimiento se transmite principalmente de forma oral entre generaciones, lo que dificulta su sistematización y registro académico.

Asimismo, algunas mujeres pueden combinar prácticas de la Medicina Tradicional China con tratamientos provenientes de la medicina occidental, lo que genera un contexto de coexistencia terapéutica que resulta relevante documentar, especialmente en relación con el uso simultáneo de plantas medicinales y medicamentos.

En este sentido, la descripción y sistematización de estas prácticas tradicionales puede contribuir a ampliar el conocimiento sobre el uso cultural de plantas medicinales en el manejo de afecciones ginecológicas, así como a generar

información que sirva de base para futuras investigaciones en el campo de la salud y la farmacognosia.

Asimismo, la documentación de estos conocimientos tradicionales permite preservar prácticas culturales relacionadas con la salud femenina y favorecer su integración con enfoques científicos contemporáneos.

En este contexto, resulta relevante analizar y documentar las prácticas tradicionales relacionadas con el uso de plantas medicinales dentro de comunidades culturalmente diversas.

Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo describir el uso tradicional del *Ziziphus jujuba* en mujeres de la comunidad china residente en Panamá en relación con la dismenorrea primaria.

CAPÍTULO 1: EL PROBLEMA

1.1. Antecedentes del problema de investigación

Diversos estudios y revisiones han documentado el uso de plantas medicinales y fórmulas herbales como parte de la medicina tradicional para tratar síntomas asociados con trastornos menstruales, incluido el dolor menstrual. En la Medicina Tradicional China existen múltiples especies vegetales empleadas para la dismenorrea primaria y otros trastornos ginecológicos; entre ellas, *Ziziphus jujuba* (dátil chino), que forma parte de numerosas formulaciones tradicionales utilizadas en el abordaje de alteraciones relacionadas con el ciclo menstrual (Sobhani et al., 2020).

La literatura científica china también describe evidencia farmacológica relacionada con *Ziziphus jujuba*, planta utilizada desde hace siglos en la medicina tradicional con diversos fines terapéuticos. Se han identificado múltiples componentes bioactivos en su composición, los cuales han sido objeto de estudio en diferentes contextos clínicos y experimentales (Zhu et al., 2024).

No obstante, aunque existen investigaciones sobre el uso de plantas medicinales en distintas regiones del mundo, la información disponible acerca de las prácticas tradicionales de uso de *Ziziphus jujuba* en mujeres de origen chino residentes en Panamá es limitada. En particular, el conocimiento sobre su utilización en el contexto de la dismenorrea primaria dentro de esta comunidad ha sido escasamente documentado, lo que evidencia la necesidad de describir y sistematizar esta práctica tradicional en el ámbito local.

1.2. Planteamiento del problema

1.2.1. Magnitud del Problema: Frecuencia y distribución

La dismenorrea primaria constituye uno de los trastornos ginecológicos más frecuentes en mujeres en edad reproductiva a nivel mundial. Diversos estudios reportan una prevalencia que oscila entre el 17 % y el 81 %, lo que evidencia una

amplia variabilidad entre poblaciones y contextos socioculturales (Argote-Muñoz, Tamayo-Hussein y Cardona-Maya, 2024).

Dentro de la comunidad china, la Medicina Tradicional China forma parte de las prácticas culturales empleadas para el abordaje de molestias menstruales, incluyendo el uso de plantas medicinales como *Ziziphus jujuba*. En Panamá, este fruto se encuentra disponible en establecimientos comerciales frecuentados por dicha comunidad; sin embargo, existe escasa información documentada sobre las formas de uso tradicional, las aplicaciones reportadas y los posibles efectos asociados en mujeres de origen chino residentes en el país.

La ausencia de información sistematizada en el contexto local evidencia un vacío académico que justifica la realización del presente estudio descriptivo.

1.2.2. Causas probables del problema

Entre los factores que contribuyen a la escasa documentación sobre el uso de *Ziziphus jujuba* en Panamá se encuentra la limitada disponibilidad de investigaciones formales relacionadas con la Medicina Tradicional China en el contexto local. En muchas familias de origen chino, el conocimiento tradicional se transmite principalmente de manera oral entre generaciones, lo que dificulta su sistematización y registro académico.

Asimismo, algunas mujeres de origen asiático residentes en Panamá pueden combinar prácticas de la Medicina Tradicional China con tratamientos de la medicina occidental. Esta coexistencia de enfoques terapéuticos hace relevante describir dichas prácticas, especialmente en relación con el uso simultáneo de medicamentos.

Por otra parte, la búsqueda de alternativas naturales y la influencia de creencias culturales, como la regulación del Qi o el equilibrio corporal, contribuyen a la continuidad del uso del dátil chino en el contexto de molestias menstruales.

1.2.3. Soluciones posibles.

La realización de encuestas permitirá describir las formas de uso y preparación de *Ziziphus jujuba* en mujeres de origen chino residentes en Panamá, en el contexto de la dismenorrea primaria. La sistematización de esta información contribuirá a documentar una práctica tradicional poco estudiada en el ámbito local.

Los resultados obtenidos podrán servir como base para futuros proyectos de investigación que profundicen en aspectos clínicos o farmacológicos, así como para el desarrollo de estrategias educativas que promuevan un uso informado de plantas medicinales.

Asimismo, es relevante que los profesionales de la salud conozcan las prácticas tradicionales utilizadas por sus pacientes, de modo que puedan indagar sobre el consumo de productos herbales durante la atención clínica y considerar posibles interacciones con medicamentos convencionales.

1.2.4. Preguntas sin respuesta.

- ¿Cuáles son las formas tradicionales de uso y preparación del *Ziziphus jujuba* en mujeres de origen chino residentes en Panamá?
- ¿Qué efectos adversos han sido reportados tras su consumo?
- ¿Las mujeres de origen chino que utilizan *Ziziphus jujuba* consumen simultáneamente medicamentos convencionales?

1.3. Justificación del proyecto

1.3.1. Importancia de la investigación con las prioridades del País o del Área

El estudio de *Ziziphus jujuba* adquiere relevancia en el contexto de la salud femenina y del uso de prácticas tradicionales en comunidades culturalmente

diversas en Panamá. En la Medicina Tradicional China, este fruto se emplea tradicionalmente para tonificar el Qi y la sangre (补气血), así como en el manejo de molestias asociadas al ciclo menstrual.

En Panamá, donde reside una importante comunidad de origen chino, existe limitada información sistematizada sobre las formas de uso tradicional de esta planta, sus métodos de preparación y su consumo concomitante con medicamentos convencionales. La documentación de estas prácticas contribuye a generar conocimiento local que puede ser de utilidad para profesionales de la salud y para futuras investigaciones en el ámbito farmacológico o clínico.

Asimismo, esta investigación se alinea con la necesidad de promover el uso informado de productos naturales y fortalecer el diálogo entre la medicina tradicional y la medicina convencional, en un contexto multicultural como el panameño.

1.3.2. Conocimientos que se obtendrán.

La presente investigación contribuirá a documentar y sistematizar las formas tradicionales de uso del dátil chino (*Ziziphus jujuba*) en mujeres de origen chino residentes en Panamá, particularmente en el contexto de la dismenorrea primaria. Este aporte permitirá generar información local sobre una práctica cultural poco estudiada en el ámbito académico panameño.

Asimismo, la descripción del consumo simultáneo de medicamentos convencionales y la identificación de efectos adversos reportados por las participantes podrán servir como referencia para futuras investigaciones de carácter clínico o farmacológico, orientadas a profundizar en posibles interacciones o consideraciones de seguridad.

De esta manera, el estudio aporta una base informativa que favorece el diálogo entre la medicina tradicional y la medicina convencional, promoviendo un uso más informado de productos naturales dentro de contextos multiculturales.

1.3.3. Utilidad de los resultados.

Los resultados de la presente investigación serán de utilidad para ampliar la información disponible sobre el uso tradicional del dátil chino (*Ziziphus jujuba*) en mujeres de origen chino residentes en Panamá. La sistematización de estos datos permitirá contar con un registro académico de una práctica cultural poco documentada en el contexto local.

Asimismo, los hallazgos podrán servir como referencia para los profesionales del área de la salud, al proporcionar información básica y contextualizada sobre el consumo de esta planta medicinal dentro de la comunidad estudiada. Esto puede favorecer que, durante la atención clínica, se indague sobre el uso de productos herbales y se considere su posible consumo concomitante con medicamentos convencionales.

De igual forma, los datos obtenidos podrán constituir una base para futuras investigaciones relacionadas con plantas medicinales, dismenorrea primaria y Medicina Tradicional China, contribuyendo al fortalecimiento de nuevas líneas de estudio en el ámbito académico y científico.

1.3.4. Finalidad que se persigue con el conocimiento que brindará el estudio.

La finalidad de este estudio es sistematizar información sobre las prácticas tradicionales de uso de *Ziziphus jujuba* en mujeres de origen chino residentes en Panamá, en el contexto de la dismenorrea primaria. Este conocimiento busca aportar una base informativa que favorezca la comprensión de dichas prácticas, tanto por parte de la población usuaria como del personal de salud.

Asimismo, el estudio pretende contribuir al diálogo entre la medicina tradicional y la medicina convencional, proporcionando información contextualizada que pueda ser considerada en futuros análisis clínicos o farmacológicos relacionados con el uso de plantas medicinales.

1.3.5. Beneficiarios de los resultados.

Los principales beneficiarios de los resultados de esta investigación serán las mujeres de la comunidad china residente en Panamá, al contar con información sistematizada sobre una práctica tradicional relacionada con la salud femenina.

Asimismo, los profesionales del área de la salud podrán disponer de información contextual que les permita comprender mejor el uso de plantas medicinales dentro de esta comunidad, favoreciendo una atención culturalmente informada.

De igual manera, estudiantes, investigadores y la comunidad académica podrán utilizar los hallazgos como base para futuras investigaciones en el ámbito de la medicina tradicional y la salud femenina.

1.3.6. Forma como se diseminan los resultados.

Los resultados de la presente investigación se diseminarán principalmente mediante la presentación del trabajo como tesis de grado, en cumplimiento de los requisitos académicos establecidos por la institución.

Adicionalmente, se contempla la posibilidad de difundir los hallazgos a través de presentaciones académicas, congresos relacionados con el área de la salud o la medicina tradicional, así como mediante la elaboración de artículos científicos en revistas académicas, contribuyendo así a la divulgación del conocimiento generado.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Describir el uso tradicional del *Ziziphus jujuba* en mujeres de la comunidad china residente en Panamá, en relación con la dismenorrea primaria.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Analizar la evidencia científica disponible sobre los compuestos bioactivos y propiedades terapéuticas del *Ziziphus jujuba* relacionados con la dismenorrea primaria.
- Identificar las formas de uso del *Ziziphus jujuba* dentro de la comunidad china en Panamá, mediante la recolección de datos por encuestas, diferenciando sus aplicaciones medicinales.
- Comparar los resultados obtenidos en las encuestas con la información científica existente, con el fin de analizar la correspondencia entre el uso tradicional reportado y la evidencia farmacológica disponible, considerando posibles efectos adversos o interacciones.

1.5. Alcance y límite de la investigación

La presente investigación tiene como alcance la recopilación, el análisis y la sistematización de información relacionada con el uso tradicional del dátil chino (*Ziziphus jujuba*) en mujeres de origen chino residentes en Panamá, en el contexto de la dismenorrea primaria. El estudio integra la revisión de la literatura científica disponible con la recolección de datos primarios obtenidos mediante encuestas, lo que permite describir las formas de uso, preparación y consumo concomitante con medicamentos convencionales.

Este trabajo se enmarca dentro de un diseño descriptivo no experimental, por lo que no evalúa la eficacia clínica de *Ziziphus jujuba* ni determina relaciones causales, contraindicaciones farmacológicas específicas o interacciones medicamentosas comprobadas. Tampoco contempla la realización de estudios clínicos, experimentales o de intervención directa.

Entre las limitaciones del estudio se encuentra la disponibilidad reducida de información científica específica sobre el uso de *Ziziphus jujuba* para la dismenorrea primaria en el contexto panameño. Asimismo, los datos obtenidos mediante encuestas se basan en la información proporcionada por las participantes, lo cual puede estar sujeto a sesgos de memoria o interpretación.

1.6 Línea de investigación

Fitoterapia y medicina tradicional aplicada a la salud de la mujer.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigaciones realizadas en el tema

Valentina y Priyadarshini (2024) realizaron la revisión titulada “*Ziziphus jujuba* and Menstrual Cramps”, publicada en la revista *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. En este trabajo se sintetizó evidencia de ensayos clínicos y observaciones que sugieren que el consumo de preparaciones a base de dátil chino puede contribuir a reducir la intensidad y la duración del dolor menstrual, lo que respalda su uso tradicional para el manejo de la dismenorrea primaria.

Jiao et al. (2022) publicaron el artículo “Biologically active components and health benefits of jujube (*Ziziphus jujuba* Mill.) and underlying mechanisms” en *Acta Horticulturae*, donde analizaron los componentes bioactivos de *Ziziphus jujuba* y sus actividades farmacológicas. Se destacaron propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y otras acciones biológicas relevantes que sustentan el uso de esta planta en condiciones relacionadas con el dolor y la inflamación, aunque el estudio no se centró exclusivamente en la dismenorrea primaria.

Zhu et al. (2024) desarrollaron la revisión científica “A Literature Review of the Pharmacological Effects of Jujube (*Ziziphus jujuba*)” en la revista *Foods*, basada en múltiples estudios experimentales y clínicos sobre las propiedades del fruto. Este trabajo identificó efectos antiinflamatorios, antioxidantes, digestivos y antifatiga del dátil chino, señalando que estas actividades respaldan su uso tradicional en afecciones asociadas al dolor y a los procesos inflamatorios, lo que proporciona un marco farmacológico más amplio para comprender su potencial terapéutico.

Koriem (2023) desarrolló la revisión científica titulada “Chemical constituents, medicinal, and pharmacological applications, and toxicology of Fructus Zizyphi”, publicada en la revista *Biointerface Research in Applied Chemistry*, basada en múltiples estudios experimentales y farmacológicos sobre los componentes bioactivos del fruto *Ziziphus jujuba*. En este trabajo se identificaron propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, sedantes, inmunomoduladoras y gastrointestinales, atribuidas principalmente a compuestos como flavonoides, saponinas y triterpenos. Aunque la revisión no se enfocó específicamente en la dismenorrea primaria, los

efectos antiinflamatorios y moduladores del dolor descritos proporcionan un sustento farmacológico que permite comprender su posible aplicación en condiciones asociadas a procesos inflamatorios y dolorosos.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Menstruación

Según Roa Castañeda et al. (2025), la menstruación es un proceso fisiológico que consiste en la eliminación cíclica de un fluido biológico formado por sangre, secreciones vaginales y células del endometrio, el cual se expulsa a través de la vagina. Este proceso ocurre cuando la capa superficial del endometrio, que se ha engrosado durante el ciclo menstrual para permitir la implantación de un posible óvulo fecundado, se desprende al no producirse la fecundación.

La menstruación corresponde a la fase final del ciclo menstrual, conocida como fase postovulatoria. Durante esta etapa, si no ocurre la fecundación, el endometrio se desintegra y se elimina en forma de sangrado menstrual. La duración de este sangrado suele variar entre tres y siete días y puede estar acompañada de molestias o dolor (Roa Castañeda et al., 2025).

La primera menstruación recibe el nombre de menarquia y generalmente aparece durante la preadolescencia o la adolescencia. Este proceso forma parte de la etapa reproductiva de la mujer y finaliza con la menopausia. Durante el embarazo, la menstruación se interrumpe debido a los cambios hormonales que permiten el desarrollo del feto (Roa Castañeda et al., 2025).

El ciclo menstrual se divide en cuatro fases, cada una con funciones específicas que preparan al organismo para un posible embarazo (Roa Castañeda et al., 2025).

- Fase menstrual: Corresponde a la primera etapa del ciclo menstrual. Ocurre cuando no se ha producido un embarazo, por lo que el organismo elimina el

endometrio que se había formado en el útero. Este desprendimiento se manifiesta como sangrado menstrual y su duración suele variar entre tres y siete días.

- Fase folicular: Durante esta etapa, los ovarios comienzan el desarrollo de un nuevo folículo ovárico, dentro del cual se encuentra un óvulo en proceso de maduración. A medida que esta fase progresa, los niveles de estrógenos aumentan, lo que estimula nuevamente el engrosamiento del endometrio, preparándolo para la posible implantación de un óvulo fecundado. Su duración puede variar entre 10 y 14 días, dependiendo de la duración total del ciclo menstrual.
- Ovulación: Ocurre aproximadamente en la mitad del ciclo menstrual y se caracteriza por la liberación de un óvulo maduro desde el ovario. Este óvulo se desplaza a través de las trompas de Falopio en dirección al útero. Durante este periodo existe mayor probabilidad de embarazo. Además, pueden presentarse cambios en el moco cervical, el cual se vuelve más elástico y transparente para facilitar el paso de los espermatozoides, así como un ligero aumento de la temperatura corporal.
- Fase lútea: Inicia después de la ovulación. En esta etapa, el folículo que liberó el óvulo se transforma en el cuerpo lúteo, una estructura encargada de producir progesterona. Esta hormona permite mantener el endometrio en condiciones adecuadas para una posible implantación. Si no ocurre la fecundación, los niveles hormonales disminuyen, lo que provoca el desprendimiento del endometrio y el inicio de un nuevo ciclo menstrual. Esta fase suele tener una duración aproximada de 14 días. (Roa Castañeda et al., 2025).

2.2.2. Regulación hormonal e inflamación fisiológica en la vida reproductiva femenina

Según Graziottin et al. (2022), en las mujeres en edad fértil, diversos procesos reproductivos normales, como la ovulación, la menstruación y el parto, se caracterizan por la activación de mecanismos inflamatorios fisiológicos. Estos procesos son de corta duración, controlados y necesarios para el adecuado funcionamiento del sistema reproductor femenino. Su finalidad incluye la liberación del ovocito durante la ovulación, la renovación cíclica del endometrio mediante la menstruación y, en el contexto del embarazo, la activación de los mecanismos que permiten el inicio del trabajo de parto.

La regulación de estos procesos depende de la interacción de múltiples hormonas, entre las cuales destacan los estrógenos y la progesterona. Estas hormonas participan en una compleja coordinación endocrina que mantiene el equilibrio entre la estimulación y la inhibición de la respuesta inflamatoria. En este contexto, los estrógenos desempeñan un papel fundamental en la modulación de los procesos inflamatorios asociados a la función reproductiva femenina (Graziottin et al., 2022).

Los niveles de estrógeno presentan variaciones a lo largo del ciclo menstrual, influyendo directamente en la respuesta inflamatoria del organismo. Se ha descrito que la disminución de los niveles de estrógeno, particularmente del estradiol, previa a la menstruación, favorece la activación de mecanismos proinflamatorios que contribuyen a la descamación del endometrio y al sangrado menstrual. Este proceso puede asociarse con la aparición de dolor durante el período menstrual, debido a la inflamación y a los cambios estructurales que ocurren en el tejido endometrial. Este fenómeno también se observa en otros eventos fisiológicos, como el parto y el posparto (Graziottin et al., 2022).

Por su parte, la progesterona ejerce un efecto modulador sobre la inflamación, contribuyendo a regular la intensidad de la respuesta inflamatoria durante el ciclo menstrual. La interacción equilibrada entre estrógeno y progesterona resulta esencial para garantizar el desarrollo adecuado de los procesos reproductivos normales y evitar una respuesta inflamatoria excesiva (Graziottin et al., 2022).

El endometrio constituye un tejido dinámico en el cual se desarrollan estos cambios inflamatorios cíclicos. Durante la menstruación, la respuesta inflamatoria facilita la eliminación del tejido endometrial; sin embargo, cuando esta es más intensa o se encuentra desregulada, puede asociarse con manifestaciones clínicas como el dolor menstrual (Graziottin et al., 2022).

Comprender la relación entre las variaciones hormonales del ciclo menstrual y los mecanismos inflamatorios permite explicar la base fisiológica de síntomas asociados a la menstruación, como la dismenorrea primaria. Asimismo, este conocimiento sustenta el estudio de alternativas terapéuticas orientadas al control de la inflamación, incluyendo el uso de plantas medicinales empleadas tradicionalmente para el manejo de molestias menstruales.

2.2.3. Dismenorrea primaria

La dismenorrea primaria, conocida comúnmente como dolor o cólico menstrual, se define como el dolor que ocurre antes o durante la menstruación, en ausencia de una enfermedad pélvica identificable. Constituye uno de los trastornos ginecológicos más frecuentes en mujeres en edad reproductiva y representa una de las principales causas de dolor pélvico. Cuando presenta intensidad moderada a severa, puede interferir significativamente con las actividades diarias, ocasionando absentismo escolar y laboral (Guimarães, Póvoa et al., 2020).

Desde el punto de vista fisiopatológico, la dismenorrea primaria se caracteriza por una sobreproducción de prostaglandinas por parte del endometrio, lo que genera contracciones uterinas excesivas. Estas contracciones provocan vasoconstricción, disminución del flujo sanguíneo uterino, isquemia del músculo uterino e hipoxia tisular, lo que desencadena el dolor menstrual (Guimarães, Póvoa et al., 2020).

El dolor suele presentarse con mayor intensidad durante el primer y el segundo día de la menstruación y puede tener una duración aproximada de 8 a 72 horas, coincidiendo con el período de mayor liberación de prostaglandinas. Los síntomas suelen ser recurrentes en cada ciclo menstrual y pueden acompañarse de náuseas, vómitos, diarrea, dolor lumbar, cefalea, mareos, fatiga e insomnio. En

casos menos frecuentes, pueden presentarse síncope e hipertermia. Estas manifestaciones se explican por la acción sistémica de las prostaglandinas sobre el músculo liso del tracto gastrointestinal y el sistema vascular. La severidad del cuadro se ha asociado con factores como la menarquia temprana, una mayor duración del sangrado menstrual y el aumento del volumen del flujo menstrual (Guimarães, Póvoa et al., 2020).

Por otra parte, la dismenorrea secundaria se diferencia de la primaria por estar asociada a una patología pélvica subyacente; se presenta generalmente más de dos años después de la menarquia y puede acompañarse de sangrado uterino anormal (Guimarães, Póvoa et al., 2020). Este tipo de dismenorrea no será abordado en profundidad en el presente estudio, ya que el enfoque se centra en la dismenorrea primaria.

En relación con el papel de las prostaglandinas en la dismenorrea primaria, se ha descrito la existencia de diversas clases de estas sustancias; sin embargo, las más relevantes en este proceso son la prostaglandina F₂α (PGF₂α) y la prostaglandina E₂ (PGE₂). La PGF₂α desempeña un papel predominante, ya que induce vasoconstricción y contracción del miometrio, mientras que la PGE₂ puede ejercer efectos tanto contráctiles como relajantes sobre el músculo uterino. En conjunto, las prostaglandinas participan en la modulación del dolor, la inflamación, la temperatura corporal y otros procesos fisiológicos. A mayor producción de prostaglandinas, mayor es la intensidad del dolor menstrual y de los síntomas asociados (Guimarães, Póvoa et al., 2020).

Según Abreu-Sánchez et al. (2020), un estudio observacional transversal realizado en estudiantes de enfermería del sur de España reportó una prevalencia de dismenorrea del 73,8 %, de los cuales el 85,8 % correspondió a dismenorrea primaria y el 14,2 % a secundaria. El dolor pélvico o abdominal fue el síntoma más frecuente, seguido por el dolor lumbar. Además, una proporción significativa de mujeres con dismenorrea presentó fatiga (87,6 %), síntomas depresivos (67,8 %), diarrea (61 %) y cefalea (57,3 %). Estos hallazgos evidencian la alta frecuencia de la dismenorrea primaria y sus manifestaciones clínicas en mujeres jóvenes, lo que refuerza la necesidad de investigar no solo su fisiopatología, sino también las

prácticas culturales y las terapias alternativas empleadas para su manejo, como el uso de plantas medicinales tradicionales.

En el contexto panameño, la información sobre la prevalencia de dismenorrea primaria es limitada. Sin embargo, reportes clínicos y guías de salud, como las Guías de Atención de Salud Reproductiva Infanto Juvenil del Ministerio de Salud de la República de Panamá, indican que las menstruaciones dolorosas constituyen un motivo frecuente de consulta entre adolescentes y mujeres jóvenes. La dismenorrea primaria se presenta como un dolor cólico premenstrual y durante la menstruación, asociado al ciclo menstrual, que puede acompañarse de cefalea, náuseas, vómitos, diarrea y cambios psicoemocionales, constituyendo un síntoma habitual en la población femenina que acude por malestar menstrual (Ministerio de Salud de la República de Panamá, 2006).

Estos hallazgos evidencian la alta frecuencia de dismenorrea primaria y sus manifestaciones clínicas en mujeres jóvenes, entre las que se incluyen dolor pélvico o en la parte baja del abdomen, dolor lumbar, fatiga, cefaleas, diarrea y síntomas psicoemocionales como irritabilidad o sensación de depresión. La presencia de estos síntomas afecta la calidad de vida y refuerza la necesidad de explorar tanto su fisiopatología como estrategias de manejo complementarias. Entre estas alternativas, se encuentra la medicina tradicional china, la cual ofrece un enfoque integral basado en la regulación de la energía vital y el equilibrio del organismo, incluyendo el uso de plantas medicinales como el *Ziziphus jujuba* para el manejo de los síntomas menstruales.

2.2.4. Fundamentos de la Medicina Tradicional China y su relación con la dismenorrea primaria

Según Wu (2022), la Medicina Tradicional China (MTC) posee más de 2.500 años de historia y continúa enseñándose en las facultades de Medicina en China, donde además se integra con la medicina occidental en diversos hospitales. Su enfoque terapéutico se basa en una visión integral del ser humano, considerando el cuerpo y la mente como una unidad inseparable.

Uno de los principios centrales de la MTC es el equilibrio entre yin y yang, fuerzas opuestas y complementarias que representan los procesos dinámicos de la naturaleza y del organismo. La salud se mantiene cuando existe armonía entre estos principios; por el contrario, el desequilibrio conduce a la enfermedad. Los órganos yin se asocian con funciones de almacenamiento y regulación, mientras que los órganos yang participan en la transformación y el transporte de sustancias. El objetivo terapéutico es restablecer el equilibrio entre ambos (Wu, 2022).

Otro concepto fundamental es el Qi, entendido como la energía vital que fluye por el cuerpo a través de los meridianos. El Qi participa en funciones esenciales como la transformación de los alimentos, el transporte de nutrientes y fluidos, el movimiento corporal y la defensa frente a factores patógenos. Cuando su circulación es armónica, se conserva la salud; si se bloquea o debilita, surge la enfermedad (Wu, 2022).

En la MTC, la sangre o Xue no solo es un componente físico, sino también una sustancia con función energética encargada de nutrir e hidratar los tejidos. El Qi y el Xue mantienen una relación estrecha, ya que el Qi moviliza la sangre y esta nutre al Qi (Wu, 2022).

Desde esta perspectiva, la dismenorrea primaria se asocia frecuentemente con el estancamiento o la deficiencia de Qi y Xue en el útero. La circulación inadecuada de estas sustancias genera dolor menstrual. Por ello, uno de los principios terapéuticos es 补气血 (Bu Qi Xue), que significa tonificar el Qi y la sangre para restablecer su flujo adecuado (Wu, 2022).

El dátil chino (*Ziziphus jujuba*) es una de las plantas tradicionalmente empleadas con este propósito, ya que se le atribuyen propiedades para fortalecer el Qi y nutrir el Xue, lo que explica su uso en el manejo tradicional de la dismenorrea primaria (Wu, 2022).

2.2.5. *Ziziphus Jujuba* (Dátil Chino)

El *Ziziphus jujuba*, conocido comúnmente como dátil chino, azufaifo o azufaifa, es una especie de árbol frutal perteneciente a la familia Rhamnaceae. Esta especie es originaria de Asia, particularmente de China, donde ha sido cultivada y utilizada tanto como alimento como en la medicina tradicional durante miles de años (Wu et al., 2025).

Desde el punto de vista morfológico, *Ziziphus jujuba* es un árbol pequeño caducifolio, ocasionalmente arbustivo, que puede alcanzar hasta 10 m de altura, con corteza de color marrón o marrón grisáceo y ramas largas con ramillas flexuosas de tonalidad rojo púrpura o marrón grisáceo. En muchas variedades, el árbol presenta espinas estipulares, que pueden ser largas y erectas, alcanzando hasta 3 cm de longitud, o cortas y curvadas hacia atrás (Chen & Schirarend, 2007).

Las hojas son simples, de forma ovada, ovado-elíptica o elíptico-oblonga, con dimensiones aproximadas de 3 a 7 cm de largo y de 1,5 a 4 cm de ancho. Presentan tres nervaduras principales desde la base, margen crenado-aserrado y ápice generalmente obtuso o redondeado (Chen & Schirarend, 2007).

Las flores son pequeñas, de color amarillo verdoso, bisexuales y se encuentran solitarias o agrupadas en pequeñas inflorescencias axilares; el período de floración ocurre entre mayo y julio (Chen & Schirarend, 2007).

El fruto es una drupa comestible, de forma oblonga u ovoide, con dimensiones aproximadas de 2 a 3,5 cm de longitud y de 1,5 a 2 cm de diámetro. Durante su desarrollo es de color verde y, al madurar, adquiere un color rojo a rojo púrpura, con un mesocarpio carnoso de sabor dulce o ligeramente ácido (Chen & Schirarend, 2007).

La especie crece de forma natural en montañas, colinas, laderas secas y llanuras, generalmente por debajo de los 1700 m de altitud, y se encuentra ampliamente cultivada en diversas regiones de China (Chen & Schirarend, 2007).

Actualmente, China es el principal productor mundial de esta especie, concentrando aproximadamente el 98 % de la producción global, con un área de cultivo cercana a 1,47 millones de hectáreas y una producción anual superior a 8 millones de toneladas de frutos (Wu et al., 2025).



Figura 1. *Ziziphus jujuba* (dátil chino)

Ziziphus jujuba es una planta ampliamente utilizada en la Medicina Tradicional China (MTC), cuyo fruto seco se emplea con fines terapéuticos por sus efectos calmantes, su capacidad para nutrir la sangre (Xue) y fortalecer el bazo y el estómago (Zhu et al., 2024). Dependiendo de su grado de madurez, el dátil chino puede consumirse fresco o seco; sin embargo, la forma seca es la más utilizada en formulaciones medicinales y preparaciones tradicionales, como infusiones y decocciones, debido a su mayor conservación y versatilidad terapéutica.

En Panamá, la comunidad china residente emplea principalmente el dátil chino seco, ya que es de fácil acceso en los mercados asiáticos, lo que ha favorecido su incorporación en diversas preparaciones tradicionales con fines medicinales y preventivos.

El uso del dátil chino se remonta a más de 2000 años y ha sido registrado en textos clásicos de la medicina china, como el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo y el Herbolario de Shennong, donde se clasifica como una hierba superior por sus propiedades para calmar la mente, mejorar el sueño y nutrir

la sangre. En las últimas décadas, el interés científico por esta planta ha aumentado, lo que ha permitido documentar con mayor profundidad sus propiedades nutricionales y medicinales (Zhu et al., 2024).

Desde el punto de vista fitoquímico, se ha identificado que el dátil chino contiene diversos compuestos bioactivos, entre los que destacan los polisacáridos, los ácidos triterpénicos, los compuestos fenólicos, los alcaloides, los polipéptidos y las amidas de ácidos grasos (ver Anexo 1). Estos compuestos se han asociado principalmente con actividades antioxidantes, antiinflamatorias e inmunorreguladoras, lo que respalda su amplio uso tradicional en afecciones relacionadas con el dolor y los procesos inflamatorios (Zhu et al., 2024).

En conjunto, estas propiedades sustentan el empleo de *Ziziphus jujuba* como una planta destinada a nutrir la sangre (Xue) y fortalecer la energía vital (Qi), principios fundamentales de la MTC. Este enfoque resulta particularmente relevante en el contexto de la dismenorrea primaria, condición en la cual el dolor menstrual se asocia con procesos inflamatorios, alteraciones en la circulación uterina y manifestaciones sistémicas que afectan la calidad de vida de la mujer (Wu, 2022; Guimarães, Póvoa et al., 2020).

La dismenorrea primaria se caracteriza por dolor menstrual asociado a procesos inflamatorios y alteraciones en la circulación del músculo uterino, lo que puede generar isquemia local y aumentar la intensidad del dolor. Además del dolor pélvico, suele acompañarse de manifestaciones clínicas como náuseas, vómitos, diarrea, fatiga, cefalea, mareos e insomnio, lo que afecta de manera significativa la calidad de vida de las mujeres en edad reproductiva (Guimarães, Póvoa et al., 2020).

Zhu et al. (2024) documentan que el dátil chino presenta efectos antiinflamatorios que pueden relacionarse con la disminución del dolor y la irritación asociada a procesos inflamatorios. Estos efectos han sido observados en estudios experimentales, lo que respalda su uso tradicional como una planta con potencial para contribuir al alivio del dolor relacionado con condiciones inflamatorias, como el dolor menstrual.

Desde una perspectiva fisiológica general, la dismenorrea primaria se ha vinculado con episodios de disminución del flujo sanguíneo uterino y falta de oxígeno en el tejido muscular, lo que puede intensificar la percepción del dolor. En este contexto, se ha descrito que el dáttil chino posee propiedades antioxidantes, las cuales ayudan a contrarrestar el daño celular asociado a la hipoxia y al estrés generado durante los episodios dolorosos. Esta característica permite relacionar su uso tradicional con la atenuación del malestar menstrual desde una perspectiva fisiológica general (Zhu et al., 2024).

Asimismo, la dismenorrea primaria suele acompañarse de síntomas gastrointestinales como náuseas, vómitos y diarrea, así como de fatiga general. La literatura señala que el dáttil chino ha sido utilizado tradicionalmente para favorecer la función digestiva y proteger el tracto gastrointestinal, además de aportar un efecto revitalizante, lo que permite establecer una relación con el alivio de estas manifestaciones clínicas asociadas al período menstrual (Zhu et al., 2024).

Estos fundamentos teóricos se ven reforzados por evidencia científica más reciente. Valentina y Priyadarshini (2024) señalan que *Ziziphus jujuba* contiene compuestos bioactivos como flavonoides, saponinas y polisacáridos (ver Anexo 1), los cuales se asocian con propiedades antiinflamatorias, analgésicas y relajantes musculares. De acuerdo con estos autores, dichas propiedades contribuyen de manera directa a la reducción de los cólicos menstruales, al disminuir la intensidad del dolor y mejorar el bienestar general durante la menstruación.

Además, los mismos autores recopilan diversos ensayos clínicos y estudios controlados que reportan una reducción significativa en la intensidad y la duración del dolor menstrual en mujeres que consumieron preparaciones de *Ziziphus jujuba*, en comparación con grupos control o placebo. Estos hallazgos permiten afirmar que, además de su sustento tradicional y fisiológico, el dáttil chino cuenta con evidencia clínica que respalda su utilidad como una alternativa natural en el manejo de la dismenorrea primaria.

La literatura revisada por Valentina y Priyadarshini (2024) señala que *Ziziphus jujuba* puede emplearse de manera práctica en diversas presentaciones, como fruto seco o fresco, infusiones, extractos o formulaciones tradicionales. Si bien no se dispone de una dosificación clínicamente estandarizada y ampliamente consensuada para el manejo específico de la dismenorrea primaria, los estudios clínicos incluidos en dicha revisión sugieren que el consumo moderado de preparaciones a base de *Ziziphus jujuba* durante el período menstrual puede contribuir a la disminución de la intensidad y la duración del dolor asociado a la dismenorrea primaria, así como al alivio de síntomas concomitantes, sin reportarse efectos adversos significativos.

No obstante, es importante señalar que la literatura científica disponible se ha centrado principalmente en el consumo de *Ziziphus jujuba* durante el período menstrual, sin especificar de manera clara la fase del ciclo menstrual más adecuada para su administración. Asimismo, desde la perspectiva de la práctica tradicional y cultural, especialmente en comunidades de influencia china, se describe que el consumo del dátil chino durante la menstruación no siempre es recomendado, ya que podría asociarse, en algunos casos, con un aumento del sangrado menstrual. Por esta razón, su uso suele preferirse antes o después del período menstrual. Esta diferencia entre la evidencia científica disponible y las prácticas tradicionales pone de manifiesto la necesidad de futuros estudios que evalúen el momento óptimo de consumo de *Ziziphus jujuba* a lo largo del ciclo menstrual.

Por otra parte, en relación con la dosificación tradicional, se ha reportado que la dosis diaria recomendada de *Ziziphus jujuba* corresponde a 6 a 15 g de fruto seco, dependiendo del contexto terapéutico y de la forma de preparación empleada (Koriem, 2023).

2.2.6. Contraindicaciones, reacciones adversas e interacciones de *Ziziphus jujuba*

La literatura revisada reporta una baja incidencia de efectos adversos asociados al consumo de *Ziziphus jujuba* y no describe contraindicaciones específicas ampliamente documentadas (Koriem, 2023). No obstante, la evidencia disponible proviene principalmente de estudios experimentales y modelos animales,

por lo que la extrapolación clínica a poblaciones humanas debe realizarse con cautela.

Desde el punto de vista farmacológico, diversas actividades atribuidas a *Ziziphus jujuba* sugieren posibles interacciones teóricas. Se ha descrito un efecto depresor del sistema nervioso central, lo cual podría potenciar la acción de fármacos sedantes o hipnóticos (Koriem, 2023). Sin embargo, este posible efecto sedante no necesariamente contradice la mejoría de la fatiga asociada a la dismenorrea primaria, ya que esta suele relacionarse con el dolor y la alteración del sueño; en este contexto, la reducción del dolor y la mejora del descanso podrían contribuir indirectamente a disminuir la sensación de cansancio.

Asimismo, su actividad inhibidora de la agregación plaquetaria podría, en teoría, incrementar el riesgo hemorrágico en pacientes que reciben anticoagulantes o antiagregantes plaquetarios. De igual manera, su efecto antihiper glucemiante podría representar un riesgo potencial de hipoglucemia en personas bajo tratamiento antidiabético. También se han descrito efectos estrogénicos y antiprogestágenos, lo cual podría tener implicaciones en mujeres que utilizan terapia hormonal o anticonceptivos (Koriem, 2023).

En relación con su actividad antiinflamatoria, Popstoyanova et al. (2024) señalan que los extractos de *Ziziphus jujuba* han demostrado efectos en modelos experimentales, tanto en procesos agudos como crónicos, atribuidos a la inhibición de mediadores inflamatorios como la ciclooxigenasa (COX), el óxido nítrico (NO) y la histamina. Considerando que los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) ejercen su acción terapéutica principalmente mediante la inhibición de la enzima COX y la disminución de la síntesis de prostaglandinas, la actividad antiinflamatoria descrita para *Ziziphus jujuba* sugiere la existencia de mecanismos farmacodinámicos parcialmente coincidentes. Aunque no se han documentado interacciones clínicas directas entre *Ziziphus jujuba* y AINE en la literatura reciente, la similitud en las vías inflamatorias involucradas podría, teóricamente, generar efectos aditivos o moduladores cuando se administran de forma concomitante; no obstante, esta hipótesis requiere confirmación mediante estudios clínicos específicos.

Desde la perspectiva farmacocinética, en la literatura publicada en los últimos cinco años no se han identificado estudios clínicos en humanos que describan interacciones farmacocinéticas específicas. Sin embargo, investigaciones experimentales han sugerido una posible modulación enzimática. Jing et al. (2015) evaluaron los efectos de extractos del fruto de *Ziziphus jujuba* sobre la actividad del citocromo P450 CYP1A2 en ratas, utilizando fenacetina como sustrato modelo. Los resultados mostraron una disminución significativa en la concentración plasmática de fenacetina y un aumento en la formación de paracetamol, lo que sugiere una inducción de la actividad de CYP1A2. Este hallazgo indica la posibilidad de una alteración en la farmacocinética de fármacos metabolizados por esta vía; sin embargo, dicha evidencia proviene de modelos animales y no ha sido confirmada mediante estudios clínicos en humanos.

Este aspecto resulta particularmente relevante, considerando que el acetaminofén y algunos antiinflamatorios no esteroideos reportados por los participantes del presente estudio dependen de procesos de biotransformación hepática relacionados con el sistema del citocromo P450. Hasta la fecha, no se han documentado interacciones adversas confirmadas en humanos asociadas al uso concomitante de *Ziziphus jujuba* con estos medicamentos.

Adicionalmente, aunque no se han descrito interacciones planta-planta específicas con *Ziziphus jujuba*, desde el punto de vista farmacocinético podría existir un riesgo teórico cuando se combina con otras sustancias que modulan enzimas del citocromo P450, particularmente CYP1A2. De manera análoga a lo que ocurre con la toronja (*Citrus paradisi*), conocida por su capacidad de inhibir CYP3A4 y alterar el metabolismo de diversos fármacos, cualquier sustancia que afecte CYP1A2 podría modificar la metabolización de medicamentos administrados concomitantemente. Asimismo, su posible efecto hipoglucemiante y sedante sugiere precaución cuando se combina con plantas con propiedades similares, debido al riesgo potencial de hipoglucemia o aumento de la somnolencia. No obstante, estas consideraciones se basan en mecanismos farmacológicos teóricos y requieren mayor investigación clínica.

En conjunto, aunque *Ziziphus jujuba* es ampliamente utilizado en la alimentación tradicional y generalmente bien tolerado, la limitada disponibilidad de estudios clínicos controlados en humanos impide establecer conclusiones definitivas sobre su perfil de seguridad en contextos de uso concomitante con fármacos. Por ello, se recomienda mantener una actitud de precaución, especialmente en poblaciones vulnerables y en personas bajo tratamiento farmacológico, hasta que investigaciones clínicas robustas permitan clarificar su potencial de interacción.

2.3. Variables de estudio

En concordancia con el enfoque cuantitativo descriptivo del estudio, no se establecieron variables independientes ni dependientes, debido a que la investigación no tuvo como finalidad analizar relaciones causales, sino describir prácticas tradicionales relacionadas con el uso del *Ziziphus jujuba* en mujeres de origen chino residentes en Panamá.

Las variables consideradas en el estudio fueron:

- Uso tradicional del *Ziziphus jujuba*
- Reporte de efectos adversos
- Uso concomitante de medicamentos convencionales

2.3.1. Definición conceptual de la variable

- Uso tradicional del *Ziziphus jujuba*

Se refiere a las prácticas culturales relacionadas con el consumo del dátil chino en el contexto de la dismenorrea primaria, incluyendo la finalidad atribuida y las formas de preparación empleadas.

- Reporte de efectos adversos

Hace referencia a la presencia de manifestaciones no deseadas posteriores al consumo del *Ziziphus jujuba*, según lo declarado por las participantes.

- Uso concomitante de medicamentos convencionales

Se entiende como el consumo simultáneo de medicamentos convencionales, ya sea bajo prescripción médica o por automedicación, durante el uso del *Ziziphus jujuba*.

2.3.2. Definición operacional de la variable

- Uso tradicional del *Ziziphus jujuba*

Esta variable fue abordada mediante preguntas incluidas en la encuesta orientadas a identificar la finalidad de uso (pregunta de selección múltiple) y la forma de preparación (respuesta abierta) del *Ziziphus jujuba* en el contexto de la dismenorrea primaria.

- Reporte de efectos adversos

Se evaluó a través de una pregunta de selección múltiple en donde las participantes podían marcar una o varias manifestaciones experimentadas tras el consumo del *Ziziphus jujuba*, incluyendo la opción “ningún efecto adverso”.

- Uso concomitante de medicamentos convencionales

Esta variable fue examinada mediante preguntas incluidas en la encuesta dirigidas a identificar la presencia de automedicación (respuesta dicotómica), el tipo de medicamento utilizado en caso afirmativo, así como la existencia de alguna enfermedad diagnosticada y el tratamiento farmacológico correspondiente. Las respuestas permitieron describir el consumo de medicamentos y su posible uso simultáneo con el *Ziziphus jujuba*.

2.3.3. Mapa de variables

Variable	Dimensión	Indicador	Escala de medición
Uso tradicional del <i>Ziziphus jujuba</i>	Finalidad de uso	Motivo de consumo (respuesta múltiple)	Cualitativa nominal de respuesta múltiple
Uso tradicional del <i>Ziziphus jujuba</i>	Forma de preparación	Descripción del método de preparación	Cualitativa abierta (respuesta abierta)
Reporte de efectos adversos	Seguridad percibida	Tipo de manifestaciones experimentadas	Cualitativa nominal de respuesta múltiple
Uso concomitante de medicamentos convencionales	Automedicación	Presencia de automedicación (Sí/No)	Cualitativa dicotómica
Uso concomitante de medicamentos convencionales	Medicamento utilizado	Tipo de medicamento referido por la participante	Cualitativa abierta (respuesta abierta)
Uso concomitante de medicamentos convencionales	Presencia de enfermedad	Existencia de enfermedad diagnosticada (Sí/No)	Cualitativa dicotómica
Uso concomitante de medicamentos convencionales	Tratamiento farmacológico	Medicamento consumido para la enfermedad declarada	Cualitativa abierta (respuesta abierta)

Cuadro 1. Variables de estudio

2.3.4. Glosario de términos

- Absentismo: Abandono habitual del desempeño de funciones y deberes propios de un cargo (Real Academia Española, s. f.).
- Ácidos grasos: Lípidos simples formados por una cadena de carbonos e hidrógenos y un grupo carboxilo en un extremo. Forman parte de lípidos más

complejos y son precursores de moléculas como las prostaglandinas, que regulan funciones como la temperatura corporal (Castellanos, 2021).

- Ácidos triterpénicos: Compuestos naturales derivados de los triterpenos, un grupo de metabolitos secundarios vegetales formados por 30 átomos de carbono y asociados a propiedades biológicas como actividad antiinflamatoria e inmunomoduladora ((Mantiniotou et al., 2025).
- Acupresión: Es una técnica ancestral de la medicina tradicional china que consiste en aplicar presión en puntos específicos del cuerpo para equilibrar la energía (Qi) y aliviar molestias (Soto, 2024).
- Acupuntura: Es una técnica que implica la inserción de agujas finas en puntos específicos del cuerpo, conocidos como puntos de acupuntura. Los puntos de acupuntura están interconectados a través de canales de energía (meridianos), (Álvarez, 2025).
- Alcaloides: Son compuestos orgánicos naturales, principalmente de origen vegetal, que contienen nitrógeno y suelen tener actividad fisiológica o farmacológica significativa (por ejemplo, como analgésicos o estimulantes), (Parada Puig, 2021).
- Amidas: Compuestos orgánicos que se forman por la unión entre un ácido carboxílico y una amina, también conocidas como aminas ácidas. Son biomoléculas de gran importancia, ya que constituyen los enlaces peptídicos de las proteínas y péptidos, y forman parte de hormonas y de las bases nitrogenadas presentes en el ADN y el ARN (González, 2021).
- Analgésico: Un analgésico es un medicamento utilizado para aliviar o reducir el dolor sin causar pérdida de conciencia (CUN, s. f.).
- Antiagregantes plaquetarios: Son medicamentos que evitan que las plaquetas se unan entre sí y formen coágulos en la sangre. Se utilizan para prevenir

problemas cardiovasculares como infartos o accidentes cerebrovasculares (Clínica Universidad de Navarra, 2025).

- Anticonceptivos: Son métodos o estrategias que se utilizan para evitar o reducir la probabilidad de que ocurra la fecundación y, por lo tanto, prevenir un embarazo durante las relaciones sexuales (Fernández-Sanguino et al., 2023).
- Antiinflamatorio no esteroideo (AINEs): Son medicamentos que ayudan a reducir la inflamación, el dolor y la fiebre. Actúan disminuyendo la producción de prostaglandinas, sustancias del cuerpo que participan en los procesos de inflamación (Clínica Universidad de Navarra, 2025).
- Antioxidante: Sustancias que previenen la oxidación y protegen al organismo del daño causado por sustancias inestables que se forman por la radiación ultravioleta, algunos alimentos y la contaminación (Martin Cano, 2025).
- Antiprogestágenos: Son fármacos que bloquean los receptores de la progesterona, impidiendo su acción sobre el endometrio y el desarrollo del embarazo (Antiprogestágenos, s. f.).
- Bazo: Órgano del sistema linfático e inmunológico ubicado en la parte superior izquierda del abdomen, debajo del diafragma y protegido por las costillas. Ayuda a defender el cuerpo contra infecciones, elimina glóbulos rojos envejecidos y almacena sangre (CUN, s. f.).
- Biotransformación: Es el proceso mediante el cual el cuerpo transforma sustancias en otras diferentes a través de reacciones químicas. Esto permite que los medicamentos, nutrientes o sustancias tóxicas sean modificados para que puedan actuar en el organismo o ser eliminados. Ocurre principalmente en el hígado, aunque también puede darse en los riñones, pulmones, piel e intestinos (Spiegato, s. f.).

- Capa superior del endometrio: Es la parte más superficial del endometrio, también conocida como capa funcional, que se engrosa durante el ciclo menstrual para preparar el útero para un posible embarazo; si no ocurre la implantación, se desprende y se elimina durante la menstruación (Azaña Gutiérrez, 2025).
- Célula espumosa: Es una célula del sistema inmunológico que acumula grandes cantidades de grasa en su interior, lo que le da una apariencia espumosa al observar en el microscopio y está relacionada con la formación de placas en las arterias (Clínica Universidad de Navarra, s. f.).
- Ciclo menstrual: El ciclo menstrual dura de media 28 días, si bien existen diferencias entre mujeres y la duración puede variar con la edad. Este ciclo se divide en varias fases, que incluyen el sangrado o menstruación, seguida de la fase folicular en la que se desarrolla el futuro óvulo, la ovulación y finalmente el cuerpo lúteo, que antecede a un nuevo sangrado o menstruación (Barranquero Gómez et al., 2023).
- Ciclooxygenasa (COX): Es una enzima que participa en la producción de prostaglandinas, sustancias del cuerpo relacionadas con la inflamación, el dolor y la fiebre. Existen dos tipos principales: COX-1 y COX-2 (García Meijide & Gómez-Reino Carnota, 2000).
- Citocromo P450: Es una familia de enzimas presentes en tejidos como el hígado, pulmones e intestino, que participan en el metabolismo de fármacos, sustancias tóxicas y compuestos propios del organismo. Su función principal es oxidar estas sustancias para hacerlas más solubles y facilitar su eliminación del cuerpo (Popescu Radu, 2023).
- Coadministración: Es la administración simultánea de dos o más medicamentos o sustancias a un mismo paciente, ya sea al mismo tiempo o durante el mismo período de tratamiento. Puede generar interacciones que modifiquen el efecto o la seguridad de los fármacos (Merriam-Webster, s. f.).

- **Colinesterasa:** Es una enzima que ayuda a descomponer la acetilcolina, un neurotransmisor que participa en la transmisión de señales en el sistema nervioso (Doctor Online, s. f.).
- **Compuesto fenoles:** Son compuestos orgánicos que se caracterizan por tener un anillo aromático al que se une uno o más grupos hidroxilo (-OH). Se consideran un tipo especial de alcohol debido a la presencia de este grupo funcional unido directamente al anillo aromático (Parada Puig, 2020).
- **Compuestos bioactivos:** Son moléculas que producen efectos biológicos en el organismo. Aunque no son nutrientes esenciales, contribuyen a la prevención de enfermedades y a la promoción de la salud. Entre los principales tipos se encuentran los fenoles, flavonoides, glucosinolatos, terpenoides y carotenoides (García, 2025).
- **Concomitante:** Se refiere a la realización de dos tratamientos o a la administración de varios fármacos al mismo tiempo o durante el mismo período (Pérez Porto & Merino, 2022).
- **Contracción uterina:** Son contracciones del músculo del útero que ocurren de forma natural durante el ciclo menstrual y también durante el embarazo y el parto (AcademiaLab, s. f.).
- **Contraindicación:** Situación o condición en la que no se debe usar un medicamento, realizar un procedimiento o una cirugía, porque puede resultar perjudicial para la persona (MedlinePlus, s. f.).
- **Cuerpo lúteo:** Es el tejido formado después de que el óvulo sea liberado desde el folículo ovárico. Una de sus principales funciones es la producción de progesterona para el potencial establecimiento y mantenimiento de la gestación (Ruiz Hernández, 2022).
- **CYP1A2:** Isoenzima de la familia del citocromo P450 localizada principalmente en el hígado. Participa en el metabolismo de diversos

fármacos y compuestos químicos, incluyendo sustancias presentes en el humo del tabaco. Su actividad puede ser inducida o inhibida por diferentes sustancias, lo que puede modificar la velocidad con la que se metabolizan ciertos medicamentos (Popescu Radu, 2023).

- CYP3A4: Isoenzima del citocromo P450 presente principalmente en el hígado y el intestino. Es una de las enzimas más importantes en el metabolismo de fármacos, ya que interviene en la oxidación de una gran variedad de medicamentos. Su actividad puede aumentar (inducción) o disminuir (inhibición) por efecto de otras sustancias, afectando la concentración y seguridad de los fármacos en el organismo (Popescu Radu, 2023).
- Daño celular: Alteración en la estructura o en la función de una célula que afecta su capacidad para mantener su equilibrio y realizar adecuadamente sus funciones.
- Dismenorrea primaria: Es una afección menstrual común en mujeres de edad reproductiva, caracterizada por dolor pélvico durante el ciclo menstrual (Argote-Muñoz et al., 2024).
- Dolor pélvico: Dolor localizado en la parte baja del abdomen, que puede ser constante o presentarse de forma intermitente (aparecer y desaparecer) (MedlinePlus, s. f.).
- Efecto depresor: Es la acción de ciertas sustancias que disminuyen o ralentizan la actividad del sistema nervioso central, produciendo relajación, somnolencia y calma (Narconon, s. f.).
- Efecto estrogénico: Es la acción de ciertas sustancias que pueden imitar, bloquear o modificar la acción de los estrógenos en el cuerpo (Campos, 2026).
- Endocrina: Se refiere a las glándulas que liberan hormonas directamente en la sangre o en los tejidos, sin utilizar conductos (Definiciones-de.com, s. f.).

- Endometrio: Es la capa más interna del útero, la función principal del endometrio es permitir la implantación del embrión para que pueda comenzar a desarrollarse la gestación (Azaña Gutiérrez, 2025).
- Enfermedad pélvica inflamatoria (EPI): Proceso inflamatorio que afecta la parte superior del aparato reproductor femenino, incluyendo el útero, las trompas de Falopio y los ovarios (González Arboleya et al., 2024).
- Espermatozoide: Célula sexual masculina producida en los testículos mediante el proceso de espermatogénesis. Su función es participar en la reproducción al unirse con el óvulo, dando inicio al embarazo (Espejo Catena et al., 2024).
- Estimulación: Acción de activar o aumentar la actividad de un sistema, órgano o función del organismo (Definiciones-de.com, s. f.).
- Estrógenos: Son hormonas sexuales derivadas del colesterol, especialmente importantes en la mujer. Participan en el desarrollo de los órganos sexuales femeninos, en la aparición de los caracteres sexuales secundarios y en la regulación del ciclo menstrual, por lo que se consideran las principales hormonas sexuales femeninas (Henzenn et al., 2025).
- Farmacocinética: Es el estudio de cómo el organismo absorbe, distribuye, metaboliza y elimina un medicamento (Tua Saúde, 2023).
- Farmacodinámica: Es el estudio de cómo actúa el medicamento en el organismo y qué efectos produce en el cuerpo (Tua Saúde, 2023).
- Fase folicular: Es la primera fase del ciclo menstrual y comienza con la menstruación. Durante esta etapa se desarrollan varios folículos en el ovario por acción de la hormona folículo estimulante, y aumentan los niveles de estrógenos; sin embargo, solo uno se convierte en el folículo dominante. Esta

fase se extiende desde la menstruación hasta la ovulación (Sánchez Jordán & Azaña Gutiérrez, 2023).

- Fase lútea: Es la etapa del ciclo menstrual que comienza después de la ovulación. En esta fase, el folículo que quedó vacío en el ovario se transforma en el cuerpo lúteo, el cual produce progesterona, hormona encargada de preparar el útero para un posible embarazo. Si no ocurre la gestación, disminuyen los niveles hormonales y se produce la menstruación, iniciando un nuevo ciclo menstrual (Santiago Romero & Azaña Gutiérrez, 2024).
- Fase menstrual: Es la etapa del ciclo menstrual que comienza con la menstruación. Se caracteriza por el sangrado producido por la descamación del endometrio cuando no ocurre la implantación de un embrión (Barranquero Gómez et al., 2023).
- Fase postovulatoria: Es la etapa del ciclo menstrual que ocurre después de la ovulación y se extiende hasta el final del ciclo. Se caracteriza por la formación del cuerpo lúteo, que produce progesterona para preparar el útero para un posible embarazo. Si hay embarazo, el cuerpo lúteo se mantiene; si no, degenera, disminuye la progesterona y se produce la menstruación (García Cataño et al., 2021).
- Fecundación: Es la unión del óvulo y el espermatozoide que permite el inicio del embarazo. En el ser humano ocurre dentro del cuerpo de la mujer, específicamente en las trompas de Falopio (De la Fuente Bitane et al., 2024).
- Fenacetina: Es un medicamento que se utilizaba como analgésico para aliviar el dolor y como antipirético para reducir la fiebre (AcademiaLab, s. f.).
- Flavonoides: Son compuestos químicos presentes en las plantas, considerados pigmentos naturales, que se incorporan al organismo a través de la alimentación. Destacan por sus propiedades antioxidantes y sus posibles beneficios para la salud (Martin Cano, 2025).

- Folículo: Es una pequeña estructura redondeada que se forma en el ovario y que contiene en su interior un óvulo. Durante el ciclo menstrual, varios folículos comienzan a desarrollarse, pero generalmente solo uno madura completamente y libera el óvulo en la ovulación (Instituto de Fertilidad Mallorca, 2020).
- Hemorragia: Es la pérdida de sangre que ocurre cuando se rompe un vaso sanguíneo. Puede ser externa, cuando la sangre sale fuera del cuerpo, o interna, cuando ocurre dentro del organismo (Tua Saúde, 2022).
- Hipertermia: Es el aumento anormal de la temperatura corporal por encima de los valores normales; comúnmente se manifiesta como fiebre.
- Hipnótico: Son medicamentos que se utilizan para inducir o facilitar el sueño, especialmente en personas que tienen problemas para dormir como el insomnio (Malagrava Psicología, s. f.).
- Hipoglucemia: Es una condición en la que el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre está por debajo de lo normal (Mayo Clinic, s. f.).
- Hipoglucemiante: Sustancia o medicamento que disminuye los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Se utiliza principalmente en el tratamiento de la diabetes para controlar los niveles elevados de azúcar (CUN, s. f.).
- Hipolipidémico: Es la disminución de los niveles de grasas o lipoproteínas en la sangre, que puede deberse a causas genéticas o a otras enfermedades (Davidson & Altenburg, 2025).
- Hipoxia: Es la disminución de oxígeno en los tejidos del cuerpo, lo que afecta el funcionamiento de las células. Puede ocurrir incluso cuando los niveles de oxígeno en la sangre son normales, ya que el problema se presenta a nivel de los tejidos (CUN, s. f.).

- Histamina: Es una sustancia química que se encuentra en el cuerpo y participa en reacciones del sistema inmunológico, como las alergias, y también actúa como neurotransmisor en el sistema nervioso (Fisioterapia Online, s. f.).
- Inducción: Es el proceso mediante el cual se inicia o se provoca la aparición de una respuesta o efecto en el organismo.
- Inhibición: Es el proceso mediante el cual una sustancia bloquea o disminuye la acción de otra. Por ejemplo, el zumo de pomelo puede bloquear una enzima del hígado que ayuda a eliminar ciertos medicamentos, haciendo que estos permanezcan más tiempo en el cuerpo y aumenten su efecto o el riesgo de efectos secundarios.
- Inmunoestimulante: Son sustancias o medicamentos que estimulan el sistema inmunitario, aumentando la actividad de sus defensas (AcademiaLab, s. f.).
- Inmunorreguladores: Son sustancias o medicamentos que ayudan a regular o equilibrar la respuesta del sistema inmunológico (Pocino Gistau, 2022).
- Interacción: Ocurre cuando el efecto de una sustancia se modifica por la presencia de otra. Puede darse entre medicamentos, plantas medicinales, alimentos o incluso en presencia de alguna enfermedad. Estas interacciones pueden ser beneficiosas si mejoran el efecto terapéutico, o perjudiciales si aumentan el riesgo de toxicidad o disminuyen la eficacia del tratamiento.
- Isquemia muscular uterina: Es la disminución del flujo sanguíneo hacia el músculo del útero, lo que provoca una menor llegada de oxígeno y nutrientes necesarios para su funcionamiento adecuado. Esta falta de irrigación puede generar dolor y alteraciones en la actividad uterina.
- Menarquia: Es el primer período menstrual de una mujer y suele presentarse entre los 10 y 15 años de edad. Ocurre debido a cambios hormonales que

indican que el sistema reproductor ha madurado y comienza a funcionar (Molina Díaz, 2022).

- Menarquia temprana: Es cuando la primera menstruación ocurre antes de los 12 años, incluso desde los 8 años. Puede estar relacionada con factores como la alimentación, el estilo de vida y el sobrepeso u obesidad (Molina Díaz, 2022).
- Menopausia: Es la etapa cuando termina de forma definitiva la menstruación debido a que los ovarios dejan de liberar óvulos, lo que significa que la mujer ya no puede quedar embarazada. Generalmente, ocurre de manera natural entre los 45 y 55 años (World Health Organization, 2023).
- Meridianos: Son canales energéticos que recorren todo el cuerpo humano y por donde circula el Qi (energía vital) y la sangre. En la MTC, estos canales forman una red que conecta los órganos internos con la superficie del cuerpo, permitiendo que la energía circule y se mantenga el equilibrio (Soto, 2025).
- Miometrio: Es la capa media del útero formada por músculo liso y que constituye la mayor parte del órgano. Es muy flexible, permite la expansión del útero durante el embarazo y se contrae durante el parto para expulsar al feto y la placenta. Tras el parto, sus contracciones ayudan a reducir el sangrado al comprimir los vasos sanguíneos (Instituto de Fertilidad Mallorca, 2020).
- Moco cervical: Es la secreción producida por el cuello del útero (cérvix). Su apariencia y consistencia cambian a lo largo del ciclo menstrual, ya que las hormonas que regulan el ciclo influyen en sus características en cada etapa (Carti et al., 2022).
- Modulación: En salud, es la capacidad de ajustar o regular procesos del cuerpo para mantener el equilibrio o mejorar su funcionamiento. Se refiere a cómo ciertas acciones, sustancias o intervenciones pueden influir en la

respuesta inmune, la producción hormonal o incluso el estado emocional (Duarte, 2025).

- MTC: Son las siglas que significa Medicina Tradicional China (Wu, 2022).
- Músculos lisos: Es un músculo involuntario que se encuentra en órganos como el estómago, los intestinos, los vasos sanguíneos, el útero, los ojos y la piel. Ayuda a mover sustancias dentro del cuerpo, controlar el flujo de sangre, el paso de la orina, el movimiento del útero durante el embarazo, y algunos movimientos del ojo y del pelo. Algunas de sus células también ayudan a mantener y reparar los tejidos (Azucas, 2023).
- Ovario: Es un órgano reproductor femenino ubicado a ambos lados del útero, que cumple funciones importantes en la reproducción y en la producción de hormonas. Los ovarios producen los óvulos y secretan hormonas como estrógenos y progesterona, que regulan el ciclo menstrual, el desarrollo sexual y el embarazo. Su actividad comienza en la pubertad con la menarquia y termina con la menopausia (CUN, s. f.).
- Ovocito: Es una célula reproductora femenina que se encuentra en los ovarios y está en proceso de convertirse en un óvulo maduro. Su función principal es desarrollar un óvulo que pueda unirse con un espermatozoide para iniciar un embarazo, formando la primera célula del embrión (Gauthier, 2023).
- Ovulación: Es un proceso clave del ciclo menstrual en el cual uno de los ovarios libera un óvulo maduro hacia la trompa de Falopio, donde puede ser unido por un espermatozoide y dar lugar a un embarazo. Generalmente, ocurre hacia la mitad del ciclo menstrual como resultado de cambios hormonales que preparan al cuerpo para la posible concepción (CUN, s. f.).
- Óvulo: Es la célula sexual femenina producida por los ovarios. Contiene la mitad de la información genética necesaria para crear un bebé y se une con el espermatozoide durante la fecundación, formando la primera célula del nuevo ser. Es la célula humana más grande y está rodeada por capas que la

protegen y ayudan en la fecundación. Cada mes, durante el ciclo menstrual, uno de los óvulos madura y puede ser liberado (CUN, s. f.).

- Óvulo fecundado: Es el óvulo que se ha unido con un espermatozoide, restaurando la cantidad completa de cromosomas del ser humano (46 cromosomas). Este proceso ocurre en las trompas de Falopio después de que el espermatozoide ha recorrido el tracto reproductivo femenino tras la eyaculación (De la Fuente Bitane et al., 2024)
- Óvulo maduro (óvulo en metafase II): Es un óvulo que ha alcanzado la madurez y está listo para ser fecundado por un espermatozoide (Reproducción Asistida ORG, s. f.).
- Óxido nítrico (NO): Es una molécula que actúa como señal química en el cuerpo y participa en diferentes funciones del organismo, especialmente en el sistema cardiovascular, nervioso e inmunológico (Clínica Universidad de Navarra, 2023).
- Polipéptido: Es una cadena de aminoácidos unidos entre sí mediante enlaces peptídicos (Definición.de, s. f.).
- Polisacáridos: Son moléculas formadas por muchas unidades de azúcar unidas entre sí. Se encuentran en todos los seres vivos y cumplen diversas funciones, como almacenar energía y formar estructuras en las células (Parada Puig, 2022).
- Progesterona: Es una hormona sexual femenina importante para el ciclo menstrual y el embarazo. Se produce principalmente en los ovarios y, durante la gestación, también en la placenta. La progesterona ayuda a preparar el útero para un posible embarazo y mantiene las condiciones necesarias si este ocurre, por eso también se le llama la hormona del embarazo. Su producción comienza después de la ovulación, cuando el folículo ovárico se transforma en cuerpo lúteo, y continúa hasta el inicio de la menstruación (Santiago Romero et al., 2025).

- **Proinflamatorio:** Se refiere a cualquier sustancia, señal o proceso que favorece o aumenta la inflamación en el cuerpo, exagerando la respuesta natural del organismo ante lesiones, infecciones o enfermedades (Spiegato, s. f.).
- **Prostaglandinas:** Son sustancias similares a las hormonas que actúan de manera local en el cuerpo y duran poco tiempo. Participan en procesos como la inflamación, el dolor, la regulación de la temperatura, la contracción del útero, la protección del estómago y la coagulación de la sangre (Gelambi, 2023).
- **Qi:** Es un concepto fundamental en la MTC que se traduce comúnmente como fuerza o energía vital (Wu, 2022).
- **Reacciones adversas a medicamentos (RAM):** Es cualquier efecto dañino y no deseado que aparece después de tomar un medicamento en las dosis normales para prevenir, diagnosticar o tratar una enfermedad (Montané & Santesmases, 2020).
- **Revitalizante:** Que da más fuerza, energía o vitalidad a algo o a alguien (Real Academia Española, s. f.).
- **Saponinas:** Son compuestos naturales que se encuentran en algunas plantas y alimentos como la avena, los garbanzos y los frijoles. Se caracterizan por producir espuma y tener un sabor amargo. Se les atribuyen beneficios como ayudar a disminuir el colesterol, controlar el azúcar en la sangre y tener propiedades antioxidantes y antiinflamatorias (Zanin, 2023).
- **Secreción vaginal:** Es el flujo que sale de la vagina. Normalmente, es transparente o blanco lechoso y no tiene mal olor. Su cantidad puede variar según los niveles hormonales, especialmente del estrógeno, como ocurre durante la ovulación o el embarazo (Kesavan, 2024).

- Sedantes: Son medicamentos que disminuyen la actividad del sistema nervioso, produciendo relajación, somnolencia y reducción de la ansiedad. Se utilizan con fines terapéuticos, pero su uso excesivo puede causar dependencia y afectar la respiración o el estado de conciencia (O'Malley et al., 2024).
- Síncope: Es una pérdida breve y repentina de la conciencia causada por una disminución temporal del flujo de sangre al cerebro. Suele durar pocos segundos o minutos y la persona se recupera completamente. A veces está precedido por síntomas como mareo, sudoración, palidez o visión borrosa (Redacción Médica, s. f.).
- Sistema nervioso central: Es la parte del sistema nervioso que controla las funciones del cuerpo y está formado por el encéfalo y la médula espinal (Torres, 2023).
- Sustrato modelo: En medicina, se llama sustrato modelo a la molécula sobre la cual actúa una enzima, utilizada para estudiar o medir la actividad enzimática en condiciones controladas (Clínica Universidad de Navarra, s. f.).
- Taichi y Qigong: Son formas de meditación en movimiento que cultivan el flujo del Qi (energía vital) para promover la salud física, equilibrio emocional y bienestar (Charming China, s.f.).
- Trompas de Falopio: Son dos conductos del aparato reproductor femenino que conectan los ovarios con el útero. En ellas puede ocurrir la fecundación y se encargan de transportar el óvulo hacia el útero. También se les llama oviductos (Navarro, 2023).
- Útero: Es un órgano fundamental del aparato reproductor femenino, también llamado matriz, donde se implanta el embrión y se desarrolla el feto durante el embarazo. Está formado por tres capas: la serosa (externa y fina), el miometrio (intermedia y muscular) y el endometrio (interna, donde se implanta el embrión) (Instituto de Fertilidad Mallorca, 2020).

- Xue: Se traduce como sangre en la MTC, sustancia que nutre, hidrata y sustenta el cuerpo, la sangre y la energía (Qi) son inseparables como el Yin y el Yang. El Qi es Yang y la Sangre es Yin. Xue se mueve gracias al Qi y el Qi se nutre gracias a Xue (Pacheco, 2022).
- Yin y Yang: Es fundamental en la MTC, representa el equilibrio dinámico de fuerzas opuestas, pero complementarias. El Yin se relaciona como lo oscuro, frío, interno; mientras que el Yang se asocia con lo luminoso, caliente, externo (Wu, 2022).
- *Ziziphus Jujuba*: Es una planta también conocida como dáttil chino. Es una especie perteneciente a la familia Rhamnaceae y se utiliza en la Medicina Tradicional China como suplemento dietético y terapéutico, debido a su alto valor nutricional y medicinal (Zhu et al., 2024).

CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de la investigación: cuantitativo, cualitativo o mixto

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que se basó en la recolección y análisis de datos numéricos obtenidos mediante encuestas virtuales aplicadas a mujeres de origen chino residentes en Panamá.

El diseño fue no experimental y de corte transversal, ya que no se manipularon las variables de estudio y la información se recolectó en un único momento temporal.

Asimismo, el estudio fue de tipo descriptivo, dado que buscó caracterizar las formas de uso tradicional del dátil chino (*Ziziphus jujuba*) para el alivio de la dismenorrea primaria, así como identificar posibles efectos adversos y su correspondencia con la evidencia científica disponible. Además, incorporó un componente documental basado en la revisión de literatura científica que sustentó el análisis de los resultados.

3.2 Población y muestra.

- Población

La población del estudio estuvo constituida por mujeres asiáticas pertenecientes a la comunidad china residente en Panamá, en edad reproductiva, que presentan dismenorrea primaria y que consumen dátil chino (*Ziziphus jujuba*), ya sea con fines alimenticios o medicinales.

- Muestra

La muestra estuvo conformada por 51 mujeres que respondieron voluntariamente la encuesta virtual durante el período de recolección de datos. El rango de edad de las participantes osciló desde menores de 18 años hasta los 54 años.

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, utilizando además la técnica de bola de nieve. El cuestionario fue distribuido mediante un enlace digital inicialmente compartido con mujeres que cumplieran con los criterios de inclusión, quienes posteriormente lo enviaron a otras posibles participantes dentro de la comunidad. La participación fue completamente voluntaria.

Debido a que no existen datos oficiales desagregados por sexo y grupo etario de la población china residente en Panamá, no fue posible determinar el tamaño exacto de la población diana. Asimismo, dado que el estudio empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia con técnica de bola de nieve, no se realizó un cálculo estadístico formal del tamaño muestral. En consecuencia, la muestra obtenida (n=51) se considera adecuada para un estudio exploratorio-descriptivo.

3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Mujeres de origen chino
- Residentes en Panamá
- Edad reproductiva
- Que refieran dismenorrea primaria
- Consumo del *Ziziphus jujuba*

Criterios de exclusión

- Diagnóstico de dismenorrea secundaria
- Embarazo

3.2.2. Cálculo del muestreo.

En la presente investigación no se realizó un cálculo estadístico previo del tamaño de la muestra, debido a que se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia con técnica de bola de nieve. Este tipo de muestreo no requiere

estimación probabilística del tamaño poblacional, ya que la selección de las participantes depende de la accesibilidad y voluntariedad de las mismas.

Por tal motivo, la muestra final estuvo constituida por 51 mujeres de origen chino residentes en Panamá que cumplían con los criterios de inclusión establecidos en el estudio.

3.2.3. Posibles sesgos del estudio.

En la interpretación de los resultados, se deben considerar los siguientes posibles sesgos que podrían afectar la información recolectada:

- Sesgo de memoria: Algunas participantes podrían no recordar con precisión detalles sobre su consumo de dáttil chino o efectos asociados.
- Sesgo de autopercepción: Las respuestas pueden estar influenciadas por la percepción personal de cada participante, exagerando o minimizando efectos.
- Sesgo de selección (bola de nieve): La muestra fue obtenida mediante muestreo por conveniencia, lo que limita la representatividad de la población general.
- Sesgo cultural: Los resultados reflejan las prácticas y percepciones específicas de la comunidad china residente en Panamá, por lo que no son extrapolables a otras poblaciones con diferentes contextos culturales, hábitos de consumo o conocimientos sobre el uso del dáttil chino.

3.2.4. Instrumentos de recolección de datos.

Para la recolección de la información se utilizó una encuesta estructurada de elaboración propia, diseñada con el propósito de documentar el uso del dáttil chino (*Ziziphus jujuba*) en mujeres de origen chino residentes en Panamá para el alivio del

dolor menstrual. El instrumento fue aplicado en modalidad virtual mediante la plataforma Google Forms, lo que permitió su distribución digital dentro de la comunidad objeto de estudio.

La encuesta incluyó preguntas orientadas a conocer el modo de consumo del dátil chino, el propósito de su utilización, la forma de preparación, la presencia de posibles efectos adversos, así como el uso concomitante de medicamentos y antecedentes patológicos, con el fin de identificar posibles interacciones. Asimismo, se recopilaban datos sociodemográficos básicos, como la edad y el lugar de residencia.

El cuestionario completo utilizado en la investigación, incluyendo todas las preguntas aplicadas a las participantes, se encuentra disponible en el Anexo 2, donde se presentan las capturas correspondientes del formulario digital.

3.2.5. Procedimiento de recolección de datos.

El proceso de recolección de datos inició con la elaboración del cuestionario en la plataforma Google Forms, diseñado conforme a los objetivos de la investigación.

El formulario incluyó un consentimiento informado al inicio, en donde se explicó la finalidad del estudio y se indicó que la participación era voluntaria. Las participantes podían aceptar o rechazar su participación; en caso de no aceptar, podían abandonar la encuesta sin completarla.

Una vez elaborado, el enlace digital fue compartido dentro de la comunidad china residente en Panamá a través de medios de comunicación digitales, lo que permitió que las mujeres que cumplían con los criterios establecidos accedieran al cuestionario.

La encuesta estuvo disponible durante el período comprendido entre los meses de noviembre de 2025 y febrero de 2026, tiempo durante el cual se

recopilaron las respuestas. Se obtuvieron un total de 51 respuestas válidas para el análisis.

Las respuestas fueron almacenadas automáticamente en la plataforma y posteriormente exportadas a formato Excel para su organización y posterior análisis estadístico descriptivo. Se garantiza la confidencialidad de la información, ya que no se solicitó ningún dato que permitiera la identificación directa de las participantes.

3.2.6. Análisis estadístico previsto.

El análisis de los datos se realizó mediante estadística descriptiva, con el propósito de organizar, resumir y presentar la información obtenida a través del cuestionario aplicado a la población de estudio.

Para cada una de las variables incluidas en el instrumento, se calcularon frecuencias absolutas (n) y frecuencias relativas (porcentajes), lo que permitió describir la distribución de las respuestas relacionadas con el uso de *Ziziphus jujuba*, su forma de consumo, finalidad terapéutica, presencia de efectos adversos y posible uso concomitante con medicamentos.

Los resultados se presentaron mediante tablas y gráficos estadísticos que facilitaron su interpretación y análisis. El procesamiento y la organización de los datos se efectuaron utilizando el programa Microsoft Excel.

3.3 Hipótesis de investigación.

En la presente investigación no se formularon hipótesis, debido a que el estudio poseyó un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo y diseño no experimental. La investigación no pretendió establecer relaciones causales, comprobar efectos ni aplicar pruebas estadísticas inferenciales, sino describir el uso

del *Ziziphus jujuba* en mujeres de origen chino residentes en Panamá, en relación con la dismenorrea primaria.

Por lo tanto, metodológicamente no se requirió la formulación de hipótesis alterna o nula, ya que el objetivo principal fue caracterizar y analizar la información recolectada mediante encuestas, así como contrastar con la evidencia científica disponible.

3.4 Descripción del instrumento.

El instrumento utilizado fue una encuesta estructurada diseñada específicamente para esta investigación, con el objetivo de recopilar información relacionada con el conocimiento, uso y percepción de *Ziziphus jujuba* en el tratamiento de la dismenorrea primaria.

La encuesta estuvo conformada por ocho (8) preguntas organizadas en dos secciones principales. La primera sección se orientó a obtener datos generales de las participantes, mientras que la segunda abordó aspectos relacionados con el uso del dátil chino, su forma de preparación, finalidad terapéutica, presencia de efectos adversos, uso concomitante con medicamentos y prácticas de automedicación.

Las preguntas incluyeron modalidades cerradas dicotómicas, de selección múltiple y cerradas con opción abierta complementaria, lo que permitió ampliar la información cuando la respuesta no se encontraba dentro de las alternativas propuestas. Asimismo, se incorporó una pregunta completamente abierta para permitir una respuesta libre por parte de las participantes.

El diseño del instrumento permitió la recolección de información cuantificable para su análisis estadístico descriptivo, así como datos complementarios de carácter cualitativo que enriquecieron la interpretación de los resultados.

3.5 Procedimiento de la Investigación.

Una vez elaborado el cuestionario de acuerdo con los objetivos del estudio, el instrumento fue digitalizado en la plataforma Google Forms para facilitar su distribución y acceso.

La encuesta se difundió mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, empleando la técnica de bola de nieve. Inicialmente, el formulario fue compartido con personas conocidas por la investigadora que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos, quienes a su vez lo enviaron a otras posibles participantes dentro de la población objeto de estudio.

El período de recolección de datos se extendió desde el mes de noviembre de 2025 hasta febrero de 2026, tiempo durante el cual el formulario permaneció activo para la recepción de respuestas.

Una vez finalizado el período de aplicación, las respuestas fueron descargadas en formato digital y organizadas en una base de datos para su posterior análisis. Se realizó un análisis estadístico descriptivo mediante el cálculo de frecuencias absolutas y porcentajes, lo que permitió la elaboración de tablas y gráficos para la presentación de los resultados.

Los hallazgos obtenidos se presentaron en el informe final de la investigación con fines académicos.

3.6. Planificación de las actividades de la investigación

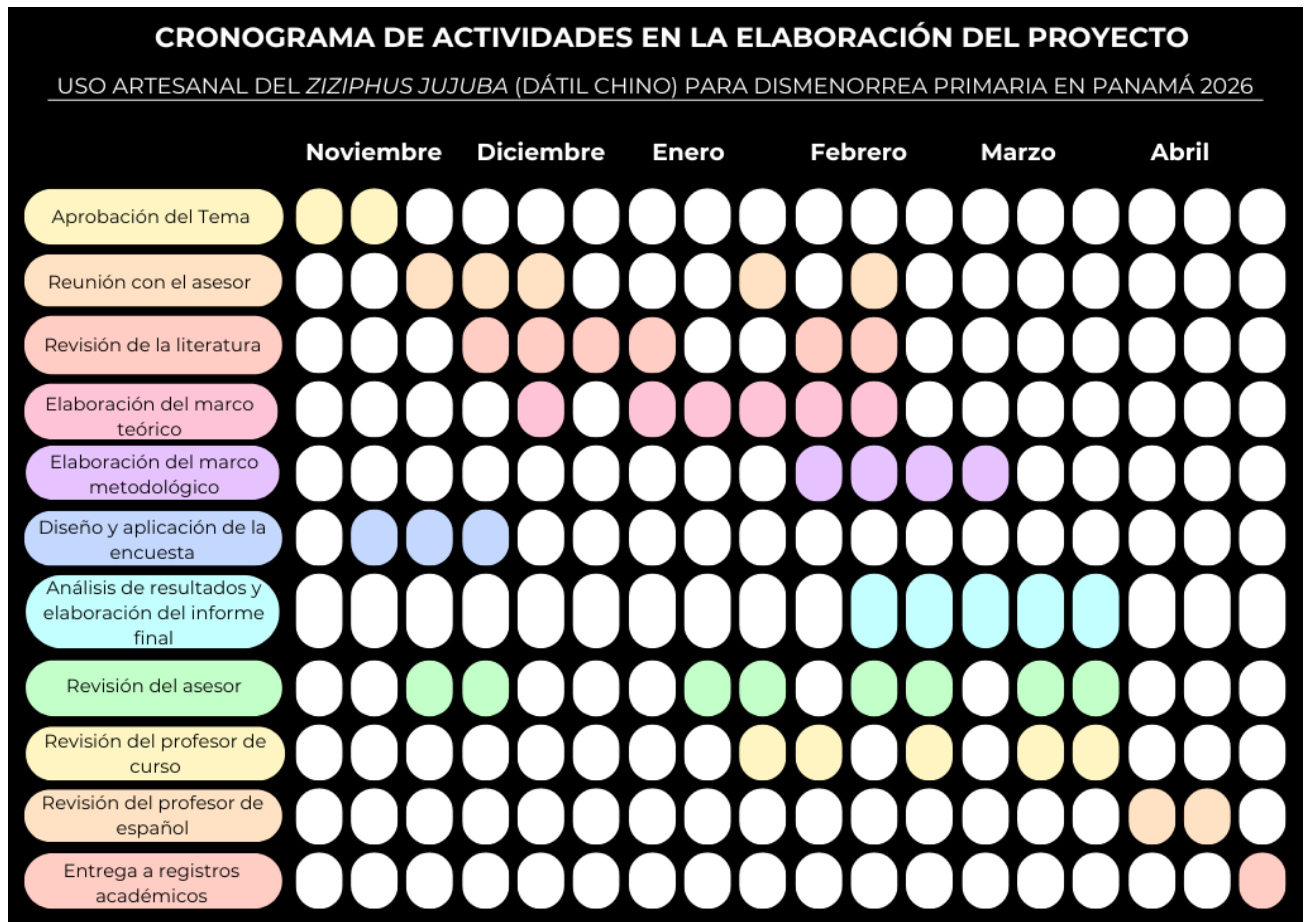


Figura 2. Cronograma de la investigación

CAPÍTULO 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de los resultados.

En este apartado se presentan y analizan los resultados obtenidos mediante la aplicación de una encuesta virtual estructurada, diseñada conforme a los objetivos de la investigación. El instrumento fue elaborado en español y en chino, con el fin de facilitar la comprensión y participación de la población estudiada.

A continuación, se exponen las preguntas del cuestionario junto con sus respectivos resultados e interpretación:

1. ¿Desea continuar y participar con la encuesta? 您是否同意并愿意参与本次问卷



Figura 3. Gráfica de consentimiento informado

En la Figura 3, se observa que el 100% de los encuestados ($n = 51$) aceptaron participar voluntariamente en la investigación mediante el consentimiento informado.

Este resultado indica que todos los participantes estuvieron de acuerdo en formar parte del estudio, lo que garantiza el cumplimiento del principio ético de participación voluntaria y consentimiento informado.

2. ¿En dónde vive en Panamá? 您目前居住在巴拿马的哪个地区？

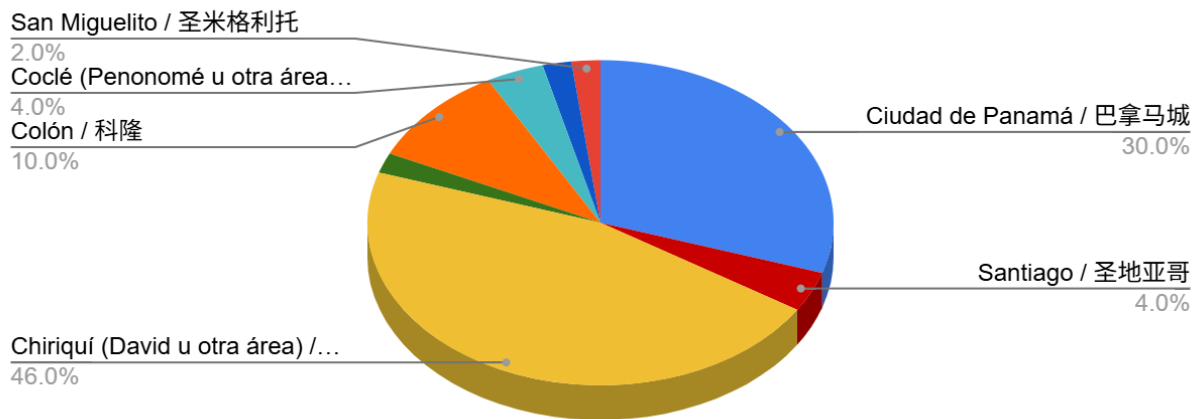


Figura 4. Gráfica del lugar de residencia de las participantes

En la Figura 4, se observa que la mayor proporción de las participantes reside en la provincia de Chiriquí, representando el 46% ($n = 23$) de la muestra. Le sigue la ciudad de Panamá con un 30% ($n = 15$), y Colón con un 10% ($n = 5$).

Asimismo, se registraron menores porcentajes en las provincias de Santiago y Coclé con un 4% ($n = 2$) cada una, mientras que San Miguelito, Panamá Oeste y otros (Chitré) representaron un 2% ($n = 1$), respectivamente.

Estos resultados indican que la mayor concentración de participantes se encuentra en la provincia de Chiriquí, lo cual puede estar relacionado con la red de contacto inicial utilizada para la distribución de la encuesta. Sin embargo, también se evidencia la participación de mujeres residentes en distintas provincias del país, lo que aporta diversidad geográfica a la muestra del estudio.

3. ¿Qué edad tiene? 您的年龄是?

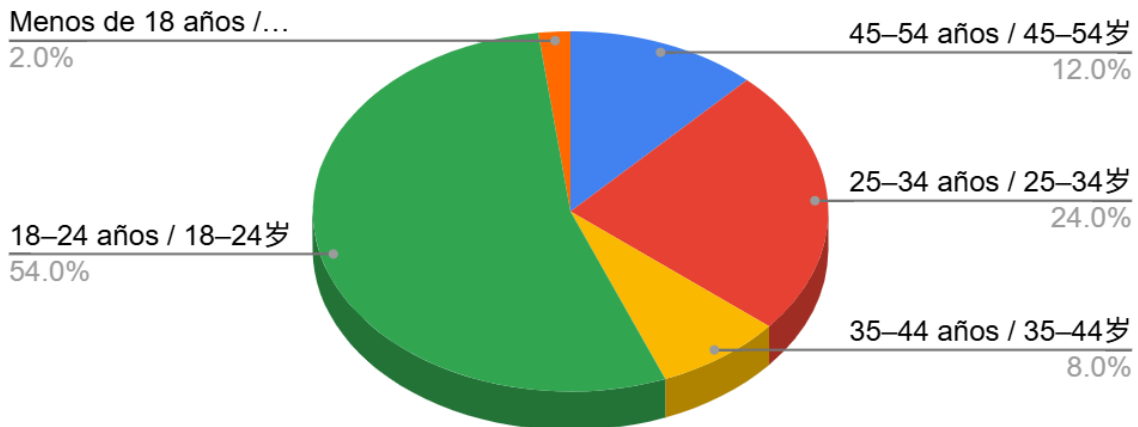


Figura 5. Gráfica de distribución de las participantes según edad

En la Figura 5, se observa que la mayoría de las participantes se encuentran en el rango de 18 a 24 años, representando el 54% ($n = 27$) de la muestra.

Le sigue el grupo de 25 a 34 años con un 24% ($n = 12$). En menor proporción se encuentran las mujeres entre 45 y 54 años con un 12% ($n = 6$), el grupo de 34 a 44 años con un 8% ($n = 4$), y, finalmente, menores de 18 años con un 2% ($n = 1$).

Los resultados indican que la mayor participación corresponde a mujeres jóvenes en edad reproductiva temprana, lo cual es relevante debido a que la dismenorrea primaria es más frecuente en adolescentes y mujeres jóvenes.

Asimismo, se observa la participación de mujeres entre 45 y 54 años, lo que evidencia que algunas mujeres pueden continuar presentando ciclos menstruales en edades cercanas al período premenopáusico, permitiendo así su inclusión dentro del grupo de estudio.

4. ¿Para qué utiliza el dátíl chino? 您使用红枣的原因是？

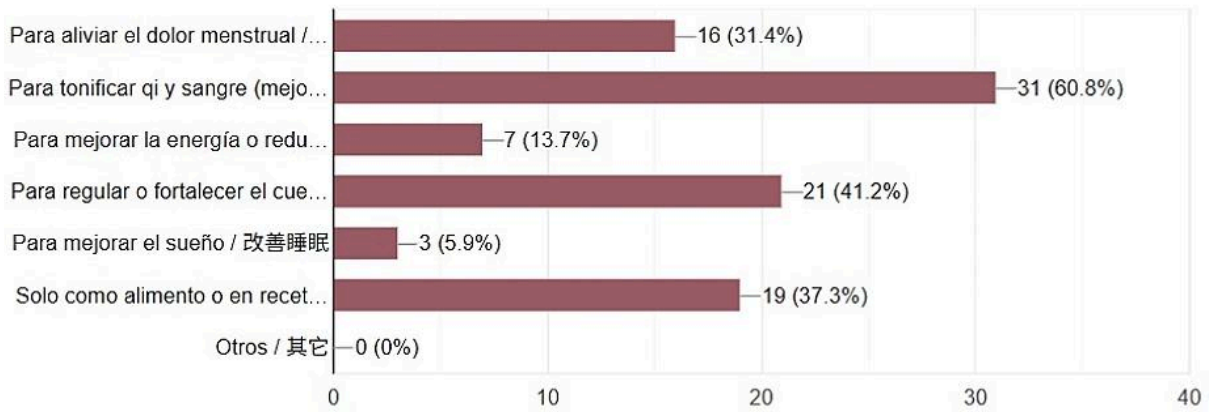


Figura 6. Gráfica de finalidad de uso del dátíl chino (*Ziziphus jujuba*)

En la Figura 6, se presentan las diferentes finalidades para las cuales los participantes utilizan el dátíl chino, siendo esta una pregunta de selección múltiple.

La opción más seleccionada fue para tonificar el qi y la sangre, con un 60.8% (n = 31); seguida de “para regular o fortalecer el cuerpo (bienestar general)”, con un 41.2% (n = 21).

Asimismo, el 37.3% (n = 19) indicó que lo utiliza como alimento o en recetas; mientras que el 31.4% (n = 16) lo consume para aliviar el dolor menstrual. En menor proporción, el 13.7% (n = 7) manifestó utilizarlo para mejorar la energía o reducir el cansancio; y, el 5.9% (n = 3) para mejorar el sueño. No se registraron respuestas en la categoría “otros”.

Los resultados evidencian que el uso del dátíl chino dentro de la comunidad estudiada no se limita únicamente al manejo del dolor menstrual, sino que responde principalmente a principios tradicionales de la medicina china, como la tonificación del qi y la sangre.

Esto sugiere que su consumo está vinculado tanto a fines terapéuticos específicos como a prácticas de bienestar general y alimentación, reflejando una integración entre tradición cultural y cuidado de la salud.

5. ¿Cómo lo prepara y con qué otros alimentos o plantas medicinales lo combina? 您通常如何使用红枣？会搭配哪些食物或中药材一起使用？

De las 51 participantes, todas respondieron la pregunta abierta relacionada con la forma de preparación y combinación del dátil chino. Debido a su carácter abierto, las respuestas fueron agrupadas en categorías, según similitud para su análisis descriptivo.

Forma de preparación	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Sopa / cocción	26	51.0%
Té / infusión	12	23.5%
Consumo directo	2	3.9%
Al vapor	2	3.9%
No especifica	18	35.3%

Cuadro 2. Forma de preparación del dátil chino (*Ziziphus jujuba*)

En el Cuadro 2, se presenta la forma de preparación del dátil chino reportada por las participantes. Se observa que la modalidad más frecuente corresponde a preparaciones tipo sopa o cocción prolongada, con un 51.0% (n = 26).

En segundo lugar, el 23.5% (n = 12) indicó consumirlo en forma de té o infusión. Asimismo, el 3.9% (n = 2) manifestó consumirlo de manera directa (seco o hervido simple), y otro 3.9% (n = 2) señaló prepararlo al vapor.

Por otra parte, un 35.3% (n = 18) no especificó claramente el método de preparación, limitándose a mencionar los ingredientes con los que combina el dátil chino.

Los resultados evidencian que la forma predominante de consumo del dátil chino dentro de la comunidad estudiada es mediante preparaciones tipo sopa o cocción prolongada, lo cual es coherente con las prácticas tradicionales de la medicina china, donde las decocciones y caldos medicinales son comúnmente utilizados para potenciar los efectos terapéuticos de los ingredientes.

El consumo en forma de té también representa una modalidad relevante, reflejando una adaptación práctica y cotidiana del uso tradicional.

El porcentaje considerable de respuestas que no especificaron el método de preparación sugiere que, para algunas participantes, el énfasis se encuentra más en los ingredientes combinados que en la técnica de elaboración, lo que puede estar relacionado con la transmisión cultural del conocimiento culinario y medicinal dentro del entorno familiar.

Ingrediente combinado	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Baya de goji (枸杞)	18	35.3%
Longan seco (桂圆)	10	19.6%
Pollo	7	13.7%
Jengibre	6	11.8%
Dang shen (党参)	5	9.8%
Azúcar roja china (红糖)	5	9.8%
Astrágalo (黄芪)	3	5.9%
Angélica china (当归)	3	5.9%
Huevo	2	3.9%
Manzana	2	3.9%
Ginseng	2	3.9%
Rosas secas	1	2.0%
Ophiopogon (麦冬)	1	2.0%

Poria (茯苓)	1	2.0%
Gelatina Ejiao (阿娇)	1	2.0%
Semilla de loto (莲子)	1	2.0%
Puerco liso (瘦肉)	1	2.0%
Semilla de euryale (茨实)	1	2.0%
Ñame chino (山药)	1	2.0%
Manzanilla	1	2.0%
Astrágalo del norte (北芪)	1	2.0%

Cuadro 3. Combinaciones del dátíl chino con otros alimentos o plantas medicinales

En el Cuadro 3, se presentan los alimentos y plantas medicinales con los que las participantes combinan el dátíl chino. Al tratarse de una pregunta de respuesta múltiple, las participantes podían mencionar más de un ingrediente.

Se observa que la combinación más frecuente corresponde a la baya de goji (枸杞), con un 35.3% (n = 18); seguida del longan seco (桂圆), con un 19.6% (n = 10).

Asimismo, el 13.7% (n = 7) indicó combinarlo con pollo, mientras que el 11.8% (n = 6) mencionó el jengibre. El dang shen (党参) y el azúcar roja china (红糖) fueron reportados por el 9.8% (n = 5) de las participantes, respectivamente.

En menor proporción, se identificaron combinaciones con astrágalo (黄芪) y angélica china (当归), cada uno con un 5.9% (n = 3). Otros ingredientes como huevo, manzana y ginseng fueron mencionados por el 3.9% (n = 2).

Finalmente, diversas plantas medicinales y alimentos tradicionales como ophiopogon (麦冬), poria (茯苓), semilla de loto (莲子), semilla de euryale (茨实), ñame chino (山药), gelatina ejiao (阿娇), astrágalo del norte (北芪), rosas secas,

manzanilla y carne magra fueron reportados individualmente con un 2.0% (n = 1) cada uno.

Los resultados evidencian que el dátíl chino se integra principalmente dentro de fórmulas tradicionales de la medicina china orientadas a la tonificación del qi y la sangre, lo cual se refleja en la alta frecuencia de combinaciones con baya de goji (枸杞), longan seco (桂圆), dang shen (党参) y astrágalo (黄芪).

Estas asociaciones son características de preparaciones destinadas a fortalecer el organismo, mejorar la energía y favorecer el equilibrio corporal, especialmente en el contexto de la salud femenina.

Asimismo, la combinación con ingredientes como azúcar roja china (红糖) y jengibre sugiere su uso en preparaciones tradicionalmente empleadas para las molestias menstruales y mejorar la circulación.

La presencia de múltiples plantas medicinales en menor frecuencia indica una diversidad de prácticas y conocimientos transmitidos culturalmente, lo que refuerza el carácter tradicional y familiar del uso del dátíl chino dentro de la comunidad estudiada.

6. ¿Ha experimentado algún efecto adverso después de usar el dátíl chino? 您在食用红枣后是否出现过任何不良反应？

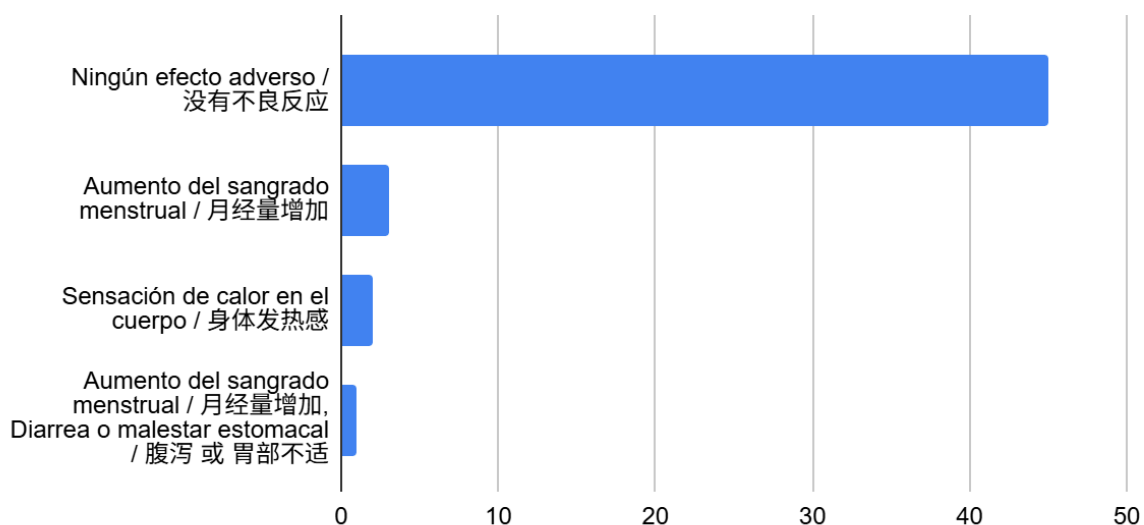


Figura 7. Gráfica de efectos adversos experimentados tras el consumo de dátíl chino

En la Figura 7, se presentan los efectos adversos reportados por las participantes tras el consumo de dáttil chino. Se observa que la gran mayoría, correspondiente al 88.2% (n = 45), indicó no haber experimentado ningún efecto adverso.

No obstante, un 5.9% (n = 3) reportó aumento del sangrado menstrual, mientras que el 3.9% (n = 2) manifestó sensación de calor corporal. Asimismo, un 2.0% (n = 1) señaló haber experimentado aumento del sangrado menstrual acompañado de diarrea o malestar estomacal.

Los resultados sugieren que el consumo del dáttil chino es percibido mayoritariamente como seguro dentro de la población estudiada, dado que la mayoría de las participantes no reportó efectos adversos.

Sin embargo, la presencia de casos aislados de aumento del sangrado menstrual y sensación de calor corporal podría estar relacionada con las propiedades tradicionales atribuidas al dáttil chino en la medicina china, donde se considera un alimento de naturaleza cálida y con efecto movilizador de la sangre. En este sentido, en determinadas condiciones individuales podría intensificar el flujo menstrual o generar sensación de calor interno.

Aunque los efectos adversos reportados fueron poco frecuentes, estos hallazgos indican la importancia de considerar características individuales y contextos de uso en el momento de recomendar su consumo.

7. ¿Sufre de alguna enfermedad o toma algún medicamento, actualmente?

您目前是否患有某些疾病, 或正在服用任何药物?

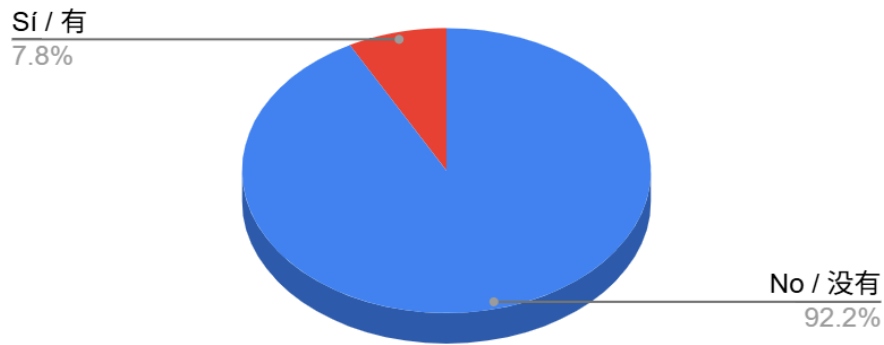


Figura 8. Gráfica de condición de salud o uso de medicamentos

En relación con la presencia de enfermedades o el consumo actual de medicamentos, el 92.2% (n = 47) de las participantes indicó no padecer ninguna condición de salud ni encontrarse bajo tratamiento farmacológico. Por su parte, el 7.8% (n = 4) manifestó presentar alguna enfermedad o estar en tratamiento médico.

Los resultados evidencian que la mayoría de las participantes no reporta condiciones médicas actuales, lo que sugiere que el consumo del dátil chino dentro de la población estudiada ocurre principalmente en individuos aparentemente sanos.

Sin embargo, un pequeño porcentaje manifestó padecer enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes e hipertiroidismo; en este último caso, bajo tratamiento con metimazol, fármaco utilizado para disminuir la producción de hormonas tiroideas.

Aunque la proporción es reducida, la presencia de estas condiciones de relevancia clínica resalta la importancia de considerar el estado de salud individual en el momento de recomendar el consumo de productos herbales o tradicionales, especialmente en personas que se encuentran bajo tratamiento farmacológico, debido a la posibilidad de interacciones o efectos fisiológicos no deseados.

8. ¿Utiliza con frecuencia algún medicamento por automedicación? 您是否经常自行服用药物 (自我用药)?

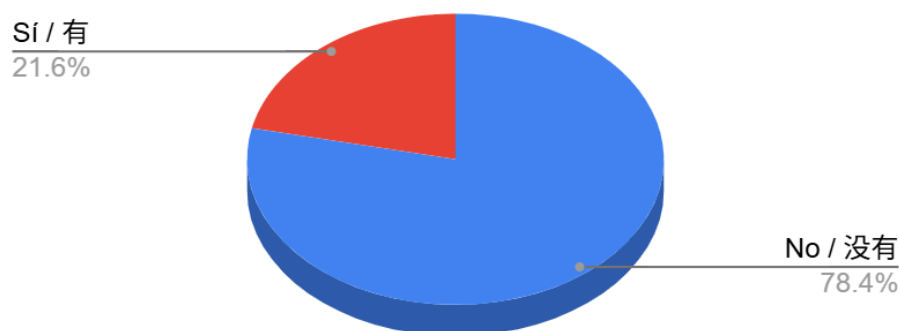


Figura 9. Gráfica de frecuencia de automedicación

En relación con la práctica de automedicación, el 78.4% (n = 40) de las participantes indicó no utilizar medicamentos de manera frecuente sin prescripción médica, mientras que el 21.6% (n = 11) manifestó que sí se automedica. Entre los fármacos reportados se encuentran principalmente paracetamol (Tylenol, Panadol, acetaminofén), ibuprofeno (Advil, Dorival), antigripales combinados (Tabcin, Virogrip, Antifludes) y cetirizina para el manejo de alergias. Estos resultados evidencian que la automedicación en la población estudiada se orienta mayormente al tratamiento de síntomas leves como dolor, fiebre, procesos gripales o reacciones alérgicas, mediante el uso de medicamentos de venta libre.

Si bien estos fármacos son considerados seguros cuando se emplean de manera adecuada, su uso sin supervisión profesional podría representar un riesgo potencial cuando se combinan con productos de origen tradicional. En el presente estudio no se documentaron eventos adversos asociados al uso concomitante del dátil chino con los medicamentos mencionados. No obstante, tal como se expone en el marco teórico, existen antecedentes experimentales que sugieren posibles mecanismos farmacodinámicos y farmacocinéticos que podrían requerir precaución en contextos de uso concomitante.

En consecuencia, aunque los datos obtenidos no evidencian interacciones adversas en la población estudiada, resulta pertinente considerar la necesidad de un uso informado y prudente, especialmente en personas con enfermedades crónicas o bajo tratamiento farmacológico continuo.

4.2. Prueba de hipótesis

En la presente investigación no se realizó prueba de hipótesis estadística. Esto se debe a que el estudio fue de tipo descriptivo y tuvo como objetivo principal describir el uso del *Ziziphus jujuba* en mujeres de origen chino residentes en Panamá, en relación con la dismenorrea primaria.

Por esta razón, el análisis de los datos se llevó a cabo mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias y porcentajes para la interpretación de la información obtenida a partir de las encuestas aplicadas.

CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE LA INVESTIGACIÓN

5.1. Introducción de la propuesta.

La presente propuesta consiste en el diseño de un material educativo tipo *flyer*, elaborado en idioma español y chino, dirigido a mujeres de origen chino residentes en Panamá, con el propósito de brindar información clara y accesible sobre el uso tradicional de *Ziziphus jujuba* (dátil chino) y la dismenorrea primaria.

Esta propuesta surge a partir de los resultados obtenidos mediante la aplicación de encuestas en la población de estudio, donde se evidenció el uso frecuente de esta planta medicinal, así como la limitada disponibilidad de información sistematizada respecto a sus formas de uso, preparación y posibles consideraciones de seguridad.

En este sentido, el *flyer* tiene como finalidad contribuir a la educación en salud, promoviendo un uso informado y responsable de *Ziziphus jujuba*, así como facilitar la comprensión de esta práctica tradicional en un contexto multicultural.

5.2. Justificación de la propuesta.

La presente propuesta se justifica a partir de la necesidad de fortalecer la educación en salud en relación con el uso de plantas medicinales, específicamente el *Ziziphus jujuba* (dátil chino), en el manejo de la dismenorrea primaria. Los resultados obtenidos en la investigación evidenciaron que, dentro de la población de estudio, existe un uso frecuente de esta planta medicinal; sin embargo, dicho uso se realiza en muchos casos de manera empírica y sin información suficiente sobre sus formas adecuadas de preparación, dosis y posibles consideraciones de seguridad.

Asimismo, se identificó una limitada disponibilidad de información sistematizada en el contexto local, lo que puede dificultar la toma de decisiones informadas por parte de las usuarias. Esta situación resalta la importancia de desarrollar estrategias educativas accesibles que permitan orientar a la población sobre el uso responsable de productos naturales.

En este sentido, la elaboración de un material educativo tipo *flyer*, presentado en idioma español y chino, responde a la necesidad de facilitar la comprensión de la

información dentro de una población culturalmente diversa, promoviendo el acceso equitativo al conocimiento y contribuyendo a la integración entre la medicina tradicional y la medicina convencional.

5.3. Objetivos de la propuesta.

Objetivo general

- Desarrollar un material educativo tipo *flyer*, en idioma español y chino, sobre el uso tradicional de *Ziziphus jujuba* (dátil chino) y la dismenorrea primaria, dirigido a mujeres de origen chino residentes en Panamá.

Objetivos específicos

- Definir el *Ziziphus jujuba* (dátil chino) y la dismenorrea primaria.
- Describir los usos tradicionales y las formas de consumo del *Ziziphus jujuba*.
- Promover el uso responsable del *Ziziphus jujuba*, considerando posibles precauciones en su consumo.

5.4. Metas a alcanzar.

- Elaborar un material educativo tipo *flyer* en idioma español y chino sobre la dismenorrea primaria y el uso tradicional del *Ziziphus jujuba*.
- Difundir el material educativo en la población objetivo, facilitando el acceso a información clara y comprensible.
- Contribuir al fortalecimiento del conocimiento sobre el uso del *Ziziphus jujuba* en el manejo de la dismenorrea primaria.
- Promover el uso responsable de plantas medicinales dentro de la comunidad estudiada.

- Servir como base informativa para futuras investigaciones relacionadas con el uso de plantas medicinales y la dismenorrea primaria, fomentando el desarrollo de nuevos estudios que profundicen en el tema.

5.4. Beneficios de la propuesta.

La presente propuesta aporta beneficios tanto a la población objetivo como al ámbito académico y de la salud. En primer lugar, permite a las mujeres de origen chino residentes en Panamá acceder a información clara y comprensible sobre la dismenorrea primaria y el uso tradicional del *Ziziphus jujuba*, favoreciendo una mejor comprensión de esta condición y de las prácticas asociadas.

Asimismo, contribuye a promover el uso responsable de plantas medicinales, brindando orientaciones básicas sobre su consumo y posibles precauciones, lo que puede ayudar a reducir riesgos derivados de un uso inadecuado.

Por otra parte, el material educativo facilita el acceso a la información en una población culturalmente diversa, al estar disponible en idioma español y chino, lo que fortalece la educación en salud desde un enfoque inclusivo.

De igual manera, la propuesta puede servir como apoyo para los profesionales del área de la salud, al proporcionar información contextualizada sobre prácticas tradicionales utilizadas por sus pacientes.

Finalmente, el *flyer* puede constituir una base informativa para futuras investigaciones relacionadas con la dismenorrea primaria y el uso de plantas medicinales, contribuyendo al desarrollo de nuevos estudios en el área.

5.5. Cronograma de actividades.

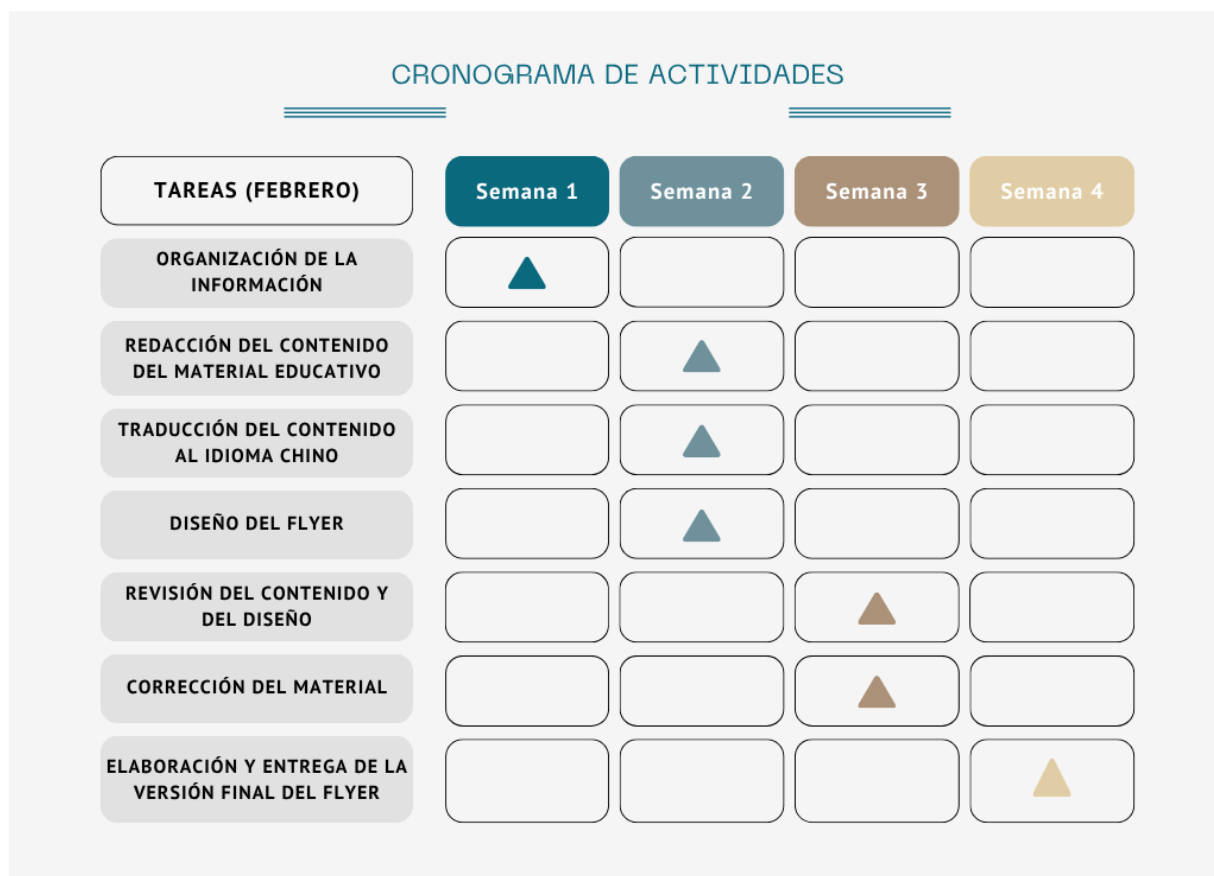


Figura 10. Cronograma de actividades

5.6. Diseño de la propuesta.

La presente propuesta consiste en el diseño de un material educativo tipo *flyer*, elaborado en idioma español y chino, con un enfoque informativo y visualmente atractivo, dirigido a mujeres de origen chino residentes en Panamá.

El diseño del *flyer* se caracteriza por el uso de colores llamativos, predominando tonalidades asociadas a la Medicina Tradicional China, con el fin de captar la atención del público objetivo. Asimismo, se incorporan elementos visuales representativos, como la imagen del *Ziziphus jujuba* (dátil chino) y elementos gráficos relacionados con su preparación tradicional, como la tetera, lo que facilita la comprensión del contenido.

El contenido del *flyer* se encuentra organizado de manera clara y estructurada, incluyendo la definición de la dismenorrea primaria, la descripción del *Ziziphus jujuba*, sus usos en la Medicina Tradicional China, las formas tradicionales de consumo y recomendaciones para un uso responsable (ver Anexo 3 y Anexo 4).

Además, el material se presenta en dos idiomas (español y chino), con el propósito de facilitar el acceso a la información en una población culturalmente diversa, promoviendo una comunicación efectiva y comprensible.

El diseño del *flyer* busca no solo informar, sino también educar a la población sobre el uso adecuado de plantas medicinales, integrando conocimientos tradicionales con información accesible y basada en evidencia.

CAPÍTULO 6.

CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

El estudio permitió evidenciar que el consumo del dátil chino (*Ziziphus jujuba*) forma parte de prácticas tradicionales de salud dentro de la comunidad de mujeres de origen chino residentes en Panamá. Su utilización se relaciona principalmente con principios de la medicina tradicional china, especialmente con la tonificación del qi y la sangre, así como con el fortalecimiento general del organismo y el mantenimiento del bienestar.

Asimismo, se identificó que una proporción importante de las participantes utiliza el dátil chino como recurso tradicional para el alivio del dolor menstrual asociado a la dismenorrea primaria, lo que evidencia la continuidad de conocimientos culturales transmitidos dentro del entorno familiar y comunitario para el manejo de molestias menstruales.

En relación con las formas de consumo, los resultados muestran que el dátil chino se prepara principalmente mediante cocción prolongada en sopas o caldos, seguido de su uso en forma de té o infusión. Estas modalidades de preparación coinciden con las prácticas tradicionales de la medicina china, en las cuales las decocciones y preparaciones culinarias medicinales son utilizadas para favorecer la extracción de los compuestos activos de los ingredientes.

El análisis también evidenció que el dátil chino suele combinarse con diversos alimentos y plantas medicinales tradicionales, destacándose especialmente la combinación con la baya de goji (*Lycium barbarum*), longan seco (*Dimocarpus longan*), jengibre (*Zingiber officinale*) y otras especies utilizadas tradicionalmente para fortalecer el organismo, mejorar la energía y favorecer el equilibrio corporal.

En cuanto a la seguridad del consumo, la mayoría de las participantes no reportó efectos adversos asociados al uso del dátil chino. No obstante, se identificaron algunos casos aislados de aumento del sangrado menstrual, sensación de calor corporal y molestias gastrointestinales, lo que sugiere que, aunque su consumo es percibido mayoritariamente como seguro, pueden presentarse

respuestas individuales dependiendo del contexto de uso y las características fisiológicas de cada persona.

Por otra parte, en relación con la práctica de automedicación, la mayoría de las participantes indicó no automedicarse con frecuencia. Sin embargo, el 21.6% de las encuestadas (n = 11) manifestó utilizar medicamentos sin prescripción médica, principalmente analgésicos y antiinflamatorios no esteroideos. Aunque en el presente estudio no se identificaron eventos adversos asociados al uso concomitante del dátíl chino con estos medicamentos, actualmente no se dispone de suficiente evidencia proveniente de estudios clínicos realizados en humanos que evalúen de manera específica posibles interacciones entre el consumo de *Ziziphus jujuba* y dichos fármacos. En consecuencia, si bien no se ha demostrado un riesgo claro, tampoco es posible confirmar completamente su seguridad, por lo que resulta recomendable mantener un enfoque de precaución y promover un uso informado de productos tradicionales cuando se combinan con medicamentos. Asimismo, estos hallazgos resaltan la importancia de fomentar futuras investigaciones científicas que permitan evaluar con mayor profundidad las posibles interacciones, efectos y seguridad del consumo del dátíl chino en contextos clínicos y poblacionales, contribuyendo así a un mejor conocimiento y uso responsable de este recurso tradicional.

RECOMENDACIONES

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación sobre el uso tradicional del dátil chino (*Ziziphus jujuba*) en mujeres de origen chino residentes en Panamá, se proponen las siguientes recomendaciones:

En primer lugar, se recomienda promover el uso informado y responsable de los productos tradicionales utilizados con fines medicinales, especialmente cuando estos se consumen de manera concomitante con medicamentos convencionales. Esto es particularmente relevante en el manejo del dolor asociado a la dismenorrea primaria, donde algunas personas pueden combinar remedios tradicionales con analgésicos de uso común.

Asimismo, se sugiere fomentar la educación en salud dentro de la comunidad, con el fin de que las personas conozcan tanto los beneficios potenciales como las posibles precauciones relacionadas con el consumo de productos tradicionales, especialmente en poblaciones que presentan enfermedades crónicas o que utilizan tratamientos farmacológicos de manera regular.

De igual manera, se recomienda que los profesionales de la salud consideren la presencia de prácticas de medicina tradicional dentro de la comunidad en el momento de brindar atención médica, promoviendo un enfoque intercultural que permita integrar el conocimiento científico con las prácticas culturales de los pacientes.

Por otra parte, se recomienda el desarrollo de futuras investigaciones científicas que permitan profundizar en el estudio de los efectos farmacológicos, posibles interacciones y perfil de seguridad del consumo de *Ziziphus jujuba*, especialmente mediante estudios clínicos realizados en humanos que permitan generar evidencia más sólida.

Finalmente, se sugiere ampliar este tipo de estudios a otras poblaciones y contextos geográficos, con el fin de comprender mejor el uso tradicional de esta

especie dentro de diferentes comunidades, así como su posible papel en el manejo complementario de afecciones como la dismenorrea primaria.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Abreu-Sánchez, A., Parra-Fernández, M. L., Onieva-Zafra, M. D., Ramos-Pichardo, J. D., & Fernández-Martínez, E. (2020). Type of dysmenorrhea, menstrual characteristics and symptoms in nursing students in southern Spain. *Healthcare*, 8(3), 302. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030302>

AcademiaLab. (s. f.). Contracción uterina. AcademiaLab Enciclopedia. <https://academia-lab.com/enciclopedia/contraccion-uterina/>

AcademiaLab. (s. f.). Fenacetina. <https://academia-lab.com/enciclopedia/fenacetina/>

AcademiaLab. (s. f.). Inmunoestimulante. <https://academia-lab.com/enciclopedia/inmunoestimulante/>

Álvarez, M. (2025). *Enfoque de Medicina Tradicional China en Acupuntura*. <https://naturaelixir.com/acupuntura/enfoque-de-medicina-tradicional-china-en-acupuntura-que-es/>

Antiprogestágenos. (s. f.). Scribd. <https://es.scribd.com/document/938053246/ANTIPROGESTAGENOS>

Argote-Muñoz, M. P., Tamayo-Hussein, S., & Cardona-Maya, W. D. (2024). Dismenorrea, un dolor que incapacita. *Revista de Obstetricia y Ginecología de Venezuela*, 84(2), 178-184. <https://doi.org/10.51288/00840211>

Azaña Gutiérrez, S. (2025). *¿Qué es el endometrio y qué capas lo componen?* Reproducción Asistida. <https://www.reproduccionasistida.org/faqs/que-es-el-endometrio-y-que-capas-lo-componen/>

Azucas, R. (2023). *Tejido muscular liso: estructura, función y localización*. Kenhub. <https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/tejido-muscular-liso>

- Barranquero Gómez, M., Rogel Cayetano, S., & Salvador, Z. (2023). *El ciclo menstrual: qué ocurre en cada una de sus fases*. Reproducción Asistida. <https://www.reproduccionasistida.org/fases-del-ciclo-menstrual/#menstruacion>
- Campos, A. L. (2026). *¿Qué es el efecto estrogénico? Significado y ejemplos*. DCINL. <https://dcinl.com/que-es-el-efecto-estrogenico-significado-y-ejemplos/>
- Carti, G. D., Reus, R., & Azaña Gutiérrez, S. (2022). *¿Cómo es el moco cervical durante la ovulación y en los días fértiles?* Reproducción Asistida. <https://www.reproduccionasistida.org/moco-cervical-como-indicador-de-fertilidad/>
- Castellanos, A. (2021). *Ácidos grasos: qué son, tipos, ejemplos y funciones*. Animales y Biología. <https://animalesbiologia.com/ciencia/acidos-grasos-que-son-tipos-y-ejemplos-funciones>
- Charming China. (s.f.). Tai Chi y Qigong. <https://www.charmingchina.org/es/pages/tai-chi-and-qigong>
- Chen, Y., & Schirarend, C. (2007). *Ziziphus jujuba*. En *Flora of China* (Vol. 12). Missouri Botanical Garden & Chinese Academy of Sciences.
- Clínica Universidad de Navarra. (2023). *Óxido nítrico*. Diccionario médico. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/oxido-nitrico>
- Clínica Universidad de Navarra. (2025). *AINEs*. Diccionario médico. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/aines>
- Clínica Universidad de Navarra. (2025). *Antiagregante*. Diccionario médico. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/antiagregante>
- Clínica Universidad de Navarra. (s. f.). *Célula espumosa*. Diccionario médico. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/celula-espumosa>

Clínica Universidad de Navarra. (s. f.). *Sustrato*.
<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sustrato>

CUN. (s. f.). *Analgésico*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/analgesico>

CUN. (s. f.). *Bazo*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/bazo>

CUN. (s. f.). *Hipoglucemiante*.
<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/hipoglucemiante>

CUN. (s. f.). *Hipoxia*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/hipoxia>

CUN. (s. f.). *Menarquia*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/menarquia>

CUN. (s. f.). *Ovario*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/ovario>

CUN. (s. f.). *Ovulación*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/ovulacion>

CUN. (s. f.). *Óvulo*. <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/ovulo>

Davidson, M. H., & Altenburg, M. (2025). *Hipolipidemia*. *Manual MSD*.
<https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-endocrinol%C3%B3gicos-y-metab%C3%B3licos/trastornos-de-los-l%C3%ADpidos/hipolipidemia>

De la Fuente Bitane, L., Barranquero Gómez, M., & Azaña Gutiérrez, S. (2024). *¿Qué es la fecundación humana y cuáles son sus etapas?* Reproducción Asistida. <https://www.reproduccionasistida.org/como-se-produce-la-fecundacion/>

Definicion.de. (s. f.). *Polipéptido*. <https://definicion.de/polipeptido>

Definiciones-de.com. (s. f.). *Endocrina*.
<https://www.definiciones-de.com/Definicion/de/endocrino.php>

Definiciones-de.com. (s. f.). *Estimulación*.
<https://www.definiciones-de.com/Definicion/de/estimulacion.php>

Doctor Online. (s. f.). *Colinesterasa*. <https://www.doctor-online.com.ar/colinesterasa/>

Duarte, C. (2025). *¿Qué es modulación en salud?* DCINL.
<https://dcinl.com/que-es-modulacion-en-salud/>

Espejo Catena, M., Barranquero Gómez, M., & Azaña Gutiérrez, S. (2024). *¿Cómo es el espermatozoide? – Formación, partes y función*. Reproducción Asistida.
<https://www.reproduccionasistida.org/espermatozoide/>

Fernández-Sanguino, A., Santiago Romero, E., Roig Navarro, J., Barranquero Gómez, M., Azaña Gutiérrez, S., & Salvador, Z. (2023). *Los métodos anticonceptivos: tipos, eficacia, riesgos y precios*. Reproducción Asistida ORG.
<https://www.reproduccionasistida.org/metodos-anticonceptivos/>

Fisioterapia Online. (s. f.). *Histamina: qué es, cuál es su función, dónde se encuentran e importancia para el cuerpo*.
<https://www.fisioterapia-online.com/glosario/neurotransmisor-histamina>

García Cataño, J., García de Miguel, L., & Azaña Gutiérrez, S. (2021). *Cambios hormonales y ováricos en fase postovulatoria*. Reproducción Asistida.
<https://www.reproduccionasistida.org/fases-de-la-ovulacion/fase-postovulatoria/>

García Meijide, J. A., & Gómez-Reino Carnota, J. J. (2000). Fisiopatología de la ciclooxigenasa-1 y ciclooxigenasa-2. *Revista Española de Reumatología*, 27(1), 33–35.
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-reumatologia-29-articulo-fisiopatologia-ciclooxigenasa-1-ciclooxigenasa-2-8546>

García, F. (2025). *¿Cuáles son los compuestos bioactivos más importantes?* Natura Elixir.
<https://naturaelixir.com/prevencion/cuales-son-los-compuestos-bioactivos-mas-importantes/>

Gauthier, G. (2023). *Óvulo (ovocito): qué es y funciones*. Centro Fertilidad.
<https://centrofertilidad.com/blog/ovocito/>

Gelambi, M. (2023). *Prostaglandinas: qué son, funciones y beneficios*. Lifeder.
<https://www.lifeder.com/prostaglandinas/>

González Arboleya, C., García de Miguel, L., & Barranquero Gómez, M. (2024). *¿Qué es la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP)? Causas y tratamientos*. Reproducción Asistida.
<https://www.reproduccionasistida.org/enfermedad-inflamatoria-pelvica/>

González, A. (2021). *Amidas*. Lifeder. <https://www.lifeder.com/amidas/>

Graziottin, A., Cuccarollo, A., Uccella, S., Franchi, M. P., et al. (2022). Estrogens and inflammation. *Internal and Emergency Medicine*, 23, 281–289.
<https://doi.org/10.1007/s40619-022-01073-w>

Guimarães, I., Póvoa, A. M., & colaboradores. (2020). Primary dysmenorrhea: Assessment and treatment. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 42(8), 501–507. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10309238/>

Henzenn, E., Quea Campos, G., Spies, K., García de Miguel, L., Barranquero Gómez, M., Rogel Cayetano, S., & Azaña Gutiérrez, S. (2025). *¿Qué son los estrógenos? – Tipos, funciones y fármacos*. Reproducción Asistida.
<https://www.reproduccionasistida.org/estrogenos/>

Instituto de Fertilidad Mallorca. (2020, 27 de julio). *¿Qué son los folículos y en qué se diferencian de los óvulos?* Instituto de Fertilidad.
<https://institutodefertilidad.es/que-son-los-foliculos-y-en-que-se-diferencian-de-los-ovulos/>

Instituto de Fertilidad Mallorca. (2020). *Miometrio: qué es y cuál es su función en fertilidad*. Instituto de Fertilidad.

<https://institutodefertilidad.es/miometrio-que-es-y-cual-es-su-funcion-en-fertilidad/>

Jiao, W. Y., Mi, S., Sang, Y. X., & Wang, X. H. (2022). Biologically active components and health benefits of jujube (*Ziziphus jujuba* Mill.) and underlying mechanisms. En *Acta Horticulturae* (Vol. 1350, pp. 133–142). <https://doi.org/10.17660/ActaHortic.2022.1350.16>

Kesavan, S. (2024). *Prurito vaginal o secreción vaginal*. MSD Manuals – Para el hogar. <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-ginecol%C3%B3gicos/prurito-vaginal-o-secreci%C3%B3n-vaginal>

Koriem, K. M. M. (2023). Chemical constituents, medicinal, and pharmacological applications, and toxicology of *Fructus Zizyphi*. *Biointerface Research in Applied Chemistry*, 13(4), Article 331. <https://doi.org/10.33263/BRIAC134.331>

Malagrava Psicología. (s. f.). *¿Qué es un hipnótico?* <https://malagrava.com/diccionario-de-la-psicologia/que-es-un-hipnotico/>

Mantiniotou, M., Athanasiadis, V., Kalompatsios, D., Bozinou, E., & Lalas, S. I. (2025). Therapeutic capabilities of triterpenes and triterpenoids in immune and inflammatory processes: A review. *Compounds*, 5(1), 2. <https://doi.org/10.3390/compounds5010002>

Martin Cano, E. (2025). *Flavonoides: definición, tipos y beneficios*. *MejorconSalud*. <https://mejorconsalud.as.com/dieta/nutricion/flavonoides-definicion-tipos-beneficios/>

Mayo Clinic. (s. f.). *Hipoglucemia (bajos niveles de glucosa en sangre): síntomas y causas*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/hypoglycemia/symptoms-causes/syc-20373685>

MedlinePlus. (s. f.). *Contraindicaciones*. MedlinePlus.
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002314.htm>

MedlinePlus. (s. f.). *Dolor pélvico*. MedlinePlus.
<https://medlineplus.gov/spanish/pelvicpain.html>

Merriam-Webster. (s. f.). *Coadministration*. Merriam-Webster.com Dictionary.
<https://www.merriam-webster.com/dictionary/coadministration>

Ministerio de Salud de la República de Panamá. (2006). *Guías de atención de salud reproductiva infanto-juvenil*.
https://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/programas/norma_infanto_juvenil_documento_final_5_octubre_2006_2__1.pdf

Molina Díaz, D. J. J. (2022). *Menarquía: qué es y cuándo ocurre*. Centro Sequoia.
<https://centrosequoia.com.mx/menarquia/#3.1>

Montané, E., & Santesmases, J. (2020). *Reacciones adversas a medicamentos*. *Medicina Clínica*, 154(5), 178–184. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2019.08.007>

Narconon. (s. f.). *¿Qué son los depresores?*
<https://www.narconon.online/es/glosario/que-son-los-depresores/>

Navarro, B. (2023). *Trompas de Falopio: anatomía y función*. Kenhub.
<https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/trompas-de-falopio>

Pacheco, R. (2022). *El concepto Xue o Sangre en Medicina China*.
<https://meridians.es/el-concepto-xue-o-sangre-en-medicina-china/>

Parada Puig, R. (2020). *Fenoles*. Liferder. <https://www.liferder.com/fenoles/>

Parada Puig, R. (2021). *Alcaloides: estructura, biosíntesis, clasificación y usos*. Liferder. <https://www.liferder.com/alcaloides/>

Parada Puig, R. (2022). *Ejemplos de polisacáridos*. Lifeder.
<https://www.lifeder.com/ejemplos-de-polisacaridos/>

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2022). *Concomitante: qué es, en la medicina, definición y concepto*. Definición.de. <https://definicion.de/concomitante/>

Pocino Gistau, M. (2022). Tema 11: *Regulación de la respuesta inmunitaria* [PDF].
Inmuno JMV UCV.
<https://inmunojmvucv.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/02/tema-11-regulacion-de-la-ri-2022.pdf>

Popescu Radu, D. V. (2023). *Citocromo P-450 y su importancia clínica*.
Microbacterium.
<https://microbacterium.es/citocromo-p-450-y-su-importancia-clinica>

Popstoyanova, D., Gerasimova, A., Gentscheva, G., Nikolova, S., Gavrilova, A., & Nikolova, K. (2024). *Ziziphus jujuba: Applications in the Pharmacy and Food Industry*. *Plants*, 13(19), 2724. <https://doi.org/10.3390/plants13192724>

Real Academia Española. (s. f.). *Absentismo*. Diccionario de la lengua española.
<https://dle.rae.es/absentismo>

Real Academia Española. (s. f.). *Revitalizar*. Diccionario de la lengua española.
<https://dle.rae.es/revitalizar>

Redacción Médica. (s. f.). *Síncope*.
<https://www.redaccionmedica.com/recursos-salud/diccionario-enfermedades/sincope>

Reproducción Asistida ORG. (s. f.). *¿Qué es un óvulo maduro?* Reproducción Asistida ORG. <https://www.reproduccionasistida.org/ovulo-maduro/>

Roa Castañeda, L., Medina Olmo, J., Burillo Iranzo, M., Ledesma Durán, I., Merchán López, A., & Fernández Reyes, J. (2025). *Menstruación*. Ocronos - Editorial

Científico-Técnica.

<https://revistamedica.com/menstruacion-fisiologia-mujer-fases/>

Ruiz Hernández, N. (2022.). *Cuerpo lúteo: ¿Qué es y cuándo se forma?* Salud Savia.<https://www.saludsavia.com/contenidos-salud/articulos-especializados/cuerpo-luteo-que-es-y-cuando-se-forma/>

Sánchez Jordán, J. M., & Azaña Gutiérrez, S. (2023). *¿Qué es la fase folicular del ciclo menstrual y cuánto dura?* Reproducción Asistida.
<https://www.reproduccionasistida.org/fase-folicular/>

Santiago Romero, E., & Azaña Gutiérrez, S. (2024). *¿Qué es y cuánto dura la fase lútea del ciclo menstrual?* Reproducción Asistida.
<https://www.reproduccionasistida.org/fase-lutea-del-ciclo-mestrua/>

Santiago Romero, E., Quea Campos, G., García Torón, J. C., Roig Navarro, J., Sánchez-Dehesa Rincón, M., Zermiani, M., Barranquero Gómez, M., Aura Masip, M., Sánchez-Gómez Sánchez, P., Espinoza Gutiérrez, R., & Salvador, Z. (2025). *Hormona progesterona: funciones, valores normales y medicamentos.* Reproducción Asistida.<https://www.reproduccionasistida.org/progesterona/#que-es-la-progesterona>

Sobhani, Z., Nikoofal-Sahlabadi, S., Amiri, M. S., Ramezani, M., Emami, S. A., y Sahebkar, A. (2020). Efectos terapéuticos de Ziziphus jujuba fruit en la medicina tradicional y moderna: *A review. Journal of Pharmacy and Pharmacology.*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31670624/>

Soto, A. (2024). *Acupresión: qué es, beneficios y cómo realizarla.*
<https://sabiduriachina.com/acupresion-que-es-beneficios-y-como-realizarla/>

Soto, A. (2025). *¿Qué son los meridianos según la Medicina China?*
<https://sabiduriachina.com/como-funcionan-los-meridianos-de-acupuntura/>

Spiegato. (s. f.). *¿Qué es la biotransformación?*
<https://spiegato.com/es/que-es-la-biotransformacion>

Spiegato. (s. f.). *¿Qué son los efectos proinflamatorios?* Spiegato.
<https://spiegato.com/es/que-son-los-efectos-proinflamatorios-2>

Torres, A. (2023). *Sistema nervioso central (SNC)*. Kenhub.
<https://www.kenhub.com/es/library/anatomia-es/sistema-nervioso-central-snc>

Tua Saúde. (2022, julio 5). *Hemorragia: qué es, principales tipos y qué hacer*.
<https://www.tuasaude.com/es/hemorragia/>

Tua Saúde. (2023, noviembre 21). *Farmacocinética y farmacodinamia: qué son y cuáles son sus diferencias*.
<https://www.tuasaude.com/es/farmacocinetica-y-farmacodinamia/>

Valentina, Y., & Priyadarshini, R. D. (2024). Ziziphus jujuba and menstrual cramps. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 15(4), 164–167. <https://doi.org/10.33887/rjpbcs/2024.15.4.19>

World Health Organization. (2023). *Menopausia*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/menopause>

Wu, L. (2022). *Manual práctico de medicina tradicional china para cada día: Tés nutritivos*. Editorial Sirio. <https://books.google.com.pa/books?id=5FdtEAAAQBAJ>


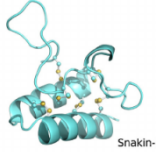
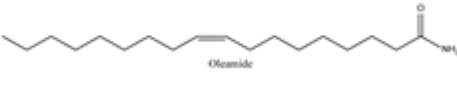
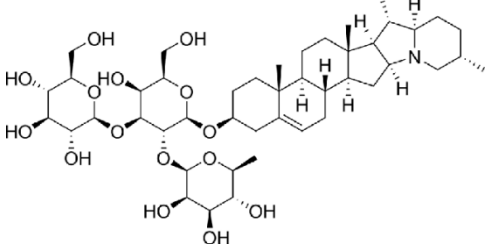
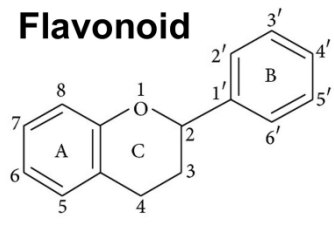
Wu, M., Liu, Y., Jiang, T., Liu, Y., Chen, Z., Wang, X., Yue, H., Li, F., Zhu, G., & Zhang, M. (2025). The origin, applications, and breeding goals of jujube in China. *Horticulturae*, 11(1), 37. <https://doi.org/10.3390/horticulturae11010037>

Zanin, T. (2023). *Saponinas: qué son, funciones y beneficios*. Tuasaude.
<https://www.tuasaude.com/es/saponinas/>

Zhu, D., Jiang, N., Wang, N., Zhao, Y., y Liu, X. (2024). A literature review of the

pharmacological effects of jujube. Foods, 13(2), 193.
<https://doi.org/10.3390/foods13020193>

ANEXOS

Alcaloides	 <p>1 R₁ = A; R₂ = A; R₃ = C 2 R₁ = A; R₂ = B; R₃ = C 3 R₁ = B; R₂ = B; R₃ = C 4 R₁ = B; R₂ = A; R₃ = C 5 R₁ = B; R₂ = B; R₃ = D</p> <p>A B C D</p> <p>Adonis F-7 (1-5)</p>	Antiviral, antioxidante	(Zhu et al., 2024)
Polipéptidos	<p>Snakin-Z (péptido bioactivo compuesto por 31 aminoácidos)</p>  <p>Snakin-1</p> <p>(Se utiliza como referencia estructural el péptido Snakin-1 por su similitud)</p>	Antibacteriano, antioxidante e inhibidor de la colinesterasa	(Zhu et al., 2024)
Amida de ácido graso	 <p>Oleamide</p>	Activación de la colinesterasa y actividad antineurotóxica	(Zhu et al., 2024)
Saponinas		Propiedad de relajación muscular	(Valentina y Priyadarshini 2024)
Flavonoides	<p>Flavonoid</p> 	Antioxidante, antiinflamatorio	(Valentina y Priyadarshini 2024)

Anexo 2. Cuestionario aplicado mediante Google Forms



Uso del dátil chino para el dolor menstrual en mujeres asiáticas en Panamá (在巴拿马居住的亚洲女性中使用红枣缓解经痛)

Si no es mujer, no es de origen asiático o no vive en Panamá, por favor no responda esta encuesta.

若您不是女性、不是亚洲籍，或目前未居住在巴拿马，请勿继续填写此问卷

* Indica que la pregunta es obligatoria

Buen día, soy estudiante de la Universidad Latina de Panamá y esta encuesta forma parte de mi trabajo final de graduación. Su participación es **voluntaria y anónima**; no se solicitarán datos personales. La información recolectada será usada únicamente con fines académicos

我是Universidad Latina de Panamá 的学生，本问卷是我毕业论文的一部分 您的参与是 **自愿且匿名的**，不会要求提供任何个人资料，所收集的信息仅用于学术研究

Sus respuestas son muy valiosas, por favor responda con **claridad y detalle** / 您的答案非常重要，请 **清楚、详细地填写 (可用中文填写)**

Figura A2.1

¿Desea continuar y participar con la encuesta / 您是否同意并愿意参与本次问卷？ *

- Sí, acepto participar / 是的, 我同意参加
- No, no deseo participar (puede abandonar la encuesta) / 不, 我不想参加 (您可以退出问卷)

¿En dónde vive en Panamá / 您目前居住在巴拿马的哪个地区？ *

Seleccione su ubicación de la lista. Use "Otro" solo si ninguna opción aplica / 请从列表中选择您的居住地。仅在列表中没有您的居住地时选择“其它”

- Ciudad de Panamá / 巴拿马城
- San Miguelito / 圣米格利托
- Panamá Oeste (Arraiján / La Chorrera) / 巴拿马西部 (阿拉哈恩/拉乔雷拉)
- Colón / 科隆
- Chiriquí (David u otra área) / 奇里基 (大卫或其它地区)
- Coclé (Penonomé u otra área) / 科克莱 (佩诺诺梅或其它地区)
- Aguadulce / 阿瓜杜尔塞
- Santiago / 圣地亚哥
- Otros / 其它

Si seleccionó "Otros", por favor especifique su ubicación / 如果您选择了“其它”，请填写您所在的地区，不要重复上面已有的选项

Tu respuesta _____

Figura A2.2

¿Qué edad tiene/ 您的年龄是? *

- Menos de 18 años / 18岁以下
- 18-24 años / 18-24岁
- 25-34 años / 25-34岁
- 35-44 años / 35-44岁
- 45-54 años / 45-54岁

Figura A2.3

¿Para qué utiliza el dátíl chino / 您使用红枣的原因是? *

- Para aliviar el dolor menstrual / 缓解经痛 (痛经)
- Para tonificar qi y sangre (mejorar la energía y nutrir la sangre) / 补气血
- Para mejorar la energía o reducir el cansancio / 改善体力 或 缓解疲劳
- Para regular o fortalecer el cuerpo (bienestar general) / 调理身体 或 保养
- Para mejorar el sueño / 改善睡眠
- Solo como alimento o en recetas / 作为食物 或 烹饪使用
- Otros / 其它

Si seleccionó "Otros", por favor especifique la razón por la que utiliza el dátíl chino / 如果您选择了“其它”，请填写您使用红枣的原因，不要重复上面已有的选项

Tu respuesta

¿Cómo lo prepara y con qué otros alimentos o plantas medicinales lo *
combina / 您通常如何使用红枣？会搭配哪些食物或中药材一起使用？

Tu respuesta

Figura A2.4

¿Ha experimentado algún efecto adverso después de usar el dáttil chino / 您在食用红枣后是否出现过任何不良反应？

- Ningún efecto adverso / 没有不良反应
- Aumento del sangrado menstrual / 月经量增加
- Diarrea o malestar estomacal / 腹泻 或 胃部不适
- Sensación de calor en el cuerpo / 身体发热感
- Alergia (picazón, enrojecimiento, hinchazón) / 过敏 (瘙痒、发红、肿胀)
- Dolor abdominal / 腹痛
- Mareos o malestar general / 头晕或全身不适
- Otros / 其它

Si seleccionó "**Otros**", por favor especifique el efecto adverso que presentó / 如果您选择了“**其它**”，请填写您所出现的不良反应，不要重复上面已有的选项

Tu respuesta

Figura A2.5

¿Sufre de alguna enfermedad o toma algún medicamento actualmente / 您目前是否患有某些疾病，或正在服用任何药物？ *

No / 没有

Sí / 有

Si respondió **“Sí”**, por favor indique cuáles enfermedades y qué medicamentos toma / 如果回答**“有”**，请写明患有哪些疾病，以及正在服用的药物

Tu respuesta

¿Utiliza con frecuencia algún medicamento por automedicación / 您是否经常自行服用药物 (自我用药)？ *

自我用药的意思：就是自己生病或不舒服时，自己买药吃，不去看医生

No / 没有

Sí / 有

Si respondió **“Sí”**, por favor indique qué medicamentos / 如果回答**“有”**，请写明药物名称

Tu respuesta

Figura A2.6

Anexo 3. Flyer educativo en español sobre la dismenorrea primaria y el uso del *Ziziphus jujuba*

Dátil chino (*Ziziphus jujuba*) y su uso en la **dismenorrea primaria**

¿Qué es el dátil chino?

El dátil chino (*Ziziphus jujuba*) es un fruto usado en la Medicina Tradicional China desde hace miles de años. Contiene polisacáridos, ácidos triterpénicos, compuestos fenólicos, entre otros.

¿Qué es la dismenorrea primaria

- Dolor menstrual sin enfermedad ginecológica identificable.
- Común en mujeres jóvenes.

Usos en Medicina Tradicional China

- Tonificar el *qi* y la sangre
- Fortalecer el organismo
- Mejorar el bienestar general
- Aliviar el dolor menstrual

Formas tradicionales de consumo

- Infusión o té
- Sopas medicinales
- Con bayas de goji y jengibre

Uso responsable

Aunque el dátil chino (*Ziziphus jujuba*) es ampliamente utilizado en la Medicina Tradicional China y generalmente se considera seguro, la evidencia científica sobre posibles interacciones con medicamentos en estudios realizados en humanos es limitada, por eso se recomienda el uso con precaución.

Universidad Latina de Panamá • Estefani Zhong
Licenciatura en Farmacia

Anexo 4. Flyer educativo en chino sobre la dismenorrea primaria y el uso del *Ziziphus jujuba*

红枣 (*Ziziphus jujuba*) 在经期痛中的应用中医

什么是红枣？

红枣 (*Ziziphus jujuba*)，又称大枣，是一种在中医中使用了数千年的传统食材与药材。在日常生活中也被广泛食用，具有一定的营养与保健价值。

什么是经期疼痛？

经期痛是女性在月经期间出现的腹部疼痛。是一种常见的妇科问题，普遍发生在女性群体中，尤其是年轻女性。

传统食用方式

- 泡茶
- 煲汤
- 常与枸杞、桂圆、生姜等搭配使用

中医中的应用

- 补气养血
- 调理身体机能
- 改善整体健康状况
- 缓解经期疼痛

红枣在中医和日常饮食中被广泛使用，通常被认为是安全的。然而，目前关于其与药物之间相互作用的科学研究（尤其是人体研究）仍然有限。因此，在与药物同时使用时，应保持谨慎，建议在专业人士指导下使用。

合理使用

Licenciatura en Farmacia, Estefani Zhong

Anexo 5. Entrega de afiche informativo sobre *Ziziphus jujuba* y dismenorrea primaria



Anexo 6. Dátil chino (*Ziziphus jujuba*) en presentación comercial



Anexo 7. Carta de revisión de la Profesora de Español

Panamá, Chiriquí, 16 de abril del 2026

Señores

UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ

E. S. D.

Estimados Señores,

La (el) suscrita (o) notifica haber revisado por solicitud de la (el) estudiante

Elebani Zhong Con cédula de identidad personal
número 4-318-2169, el proyecto de Investigación Final de Graduación titulado

"Uso artesanal del Ziziphus jujuba (datil chino)
para dismenorrea primaria en Panamá 2026"

_____". y
A su vez doy fe de que el documento cumple satisfactoriamente con todos los requisitos
formales de ortografía y de redacción exigidos por el idioma español.

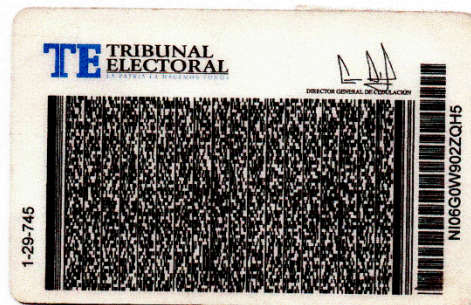
Atentamente

Domènec Berro

Firma del Profesor (a) de Español

NOTA. Este es un formato de carta para él o la profesor (a) de español que le revise el
proyecto final de graduación.

Anexo 8. Cédula de la Profesora de Español



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ

LA FACULTAD DE

Humanidades

EN VIRTUD DE LA POTESTAD QUE LE CONFIEREN LA LEY Y EL ESTATUTO UNIVERSITARIO
HACE CONSTAR QUE

Damaris Estela Peña Pinto

HA TERMINADO LOS ESTUDIOS DE MAESTRÍA Y CUMPLIDO CON LOS REQUISITOS
QUE LE HACEN ACREDEDOR AL TÍTULO DE

Magister en Lingüística Aplicada con Especialización en Redacción y Corrección de Textos

Y EN CONSECUENCIA, SE LE CONCEDE TAL GRADO CON TODOS LOS DERECHOS, HONORES
Y PRIVILEGIOS RESPECTIVOS. EN TESTIMONIO DE LO CUAL SE LE EXPIDE ESTE DIPLOMA,
EN LA REPÚBLICA DE PANAMÁ, A LOS diecinueve DÍAS DEL MES DE
mayo DEL AÑO DOS MIL catorce.

Maria J. Ortiz J.
Secretario(a) General

Diploma - 30281-
Identificación Personal 1-229-745

Alfonso Barrios
Decano(a)

Gregorio L. Hernández
Vicerrector(a)
de Investigación y Posgrado

Blanca Maldonado
Rector(a)

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
REPUBLICA DE PANAMÁ
MINISTERIO DE EDUCACIÓN
SECCIÓN REGIONAL DE CHIRIQUÍ
CIUDAD DE CHIRIQUÍ
EL 19 de mayo de 2014
DR. ALFONSO BARRIOS
DECANO
DR. GREGORIO L. HERNÁNDEZ
VICERECTOR
DR. BLANCA MALDONADO
RECTOR