



Guía de
**Plantas
medicinales**

ÍNDICE

1.	Introducción	3
2.	Fitoterapia: concepto y marco actual	6
3.	Principios activos y mecanismos de acción	12
4.	Clasificación terapéutica de las plantas medicinales	16
5.	Formas de preparación y vías de administración	26
6.	Aplicación clínica en atención primaria	35
7.	Conclusión	39

A person's hands are shown holding a small, clear glass jar filled with dried, crushed herbs. The hands are positioned over a dark-colored mortar and pestle. In the background, there are various dried herbs and a small white bowl on a light-colored wooden surface. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The word "Introducción" is written in white, sans-serif font across the center of the image.

Introducción

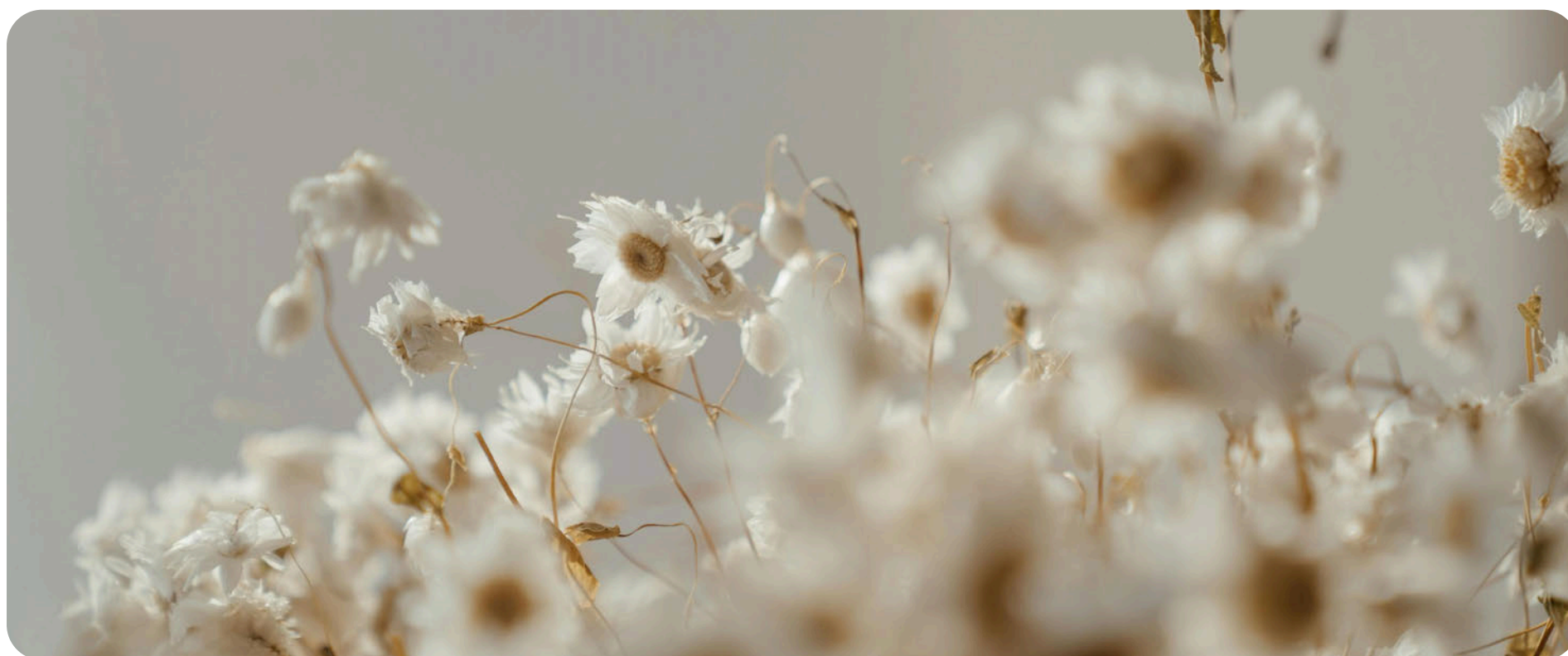
Introducción

Las plantas medicinales forman parte del conocimiento terapéutico humano desde el inicio de la humanidad. Su uso tradicional, documentado en numerosas culturas, ha servido de base para muchos de los principios activos utilizados hoy en la medicina moderna. En la actualidad, su estudio y aplicación continúan despertando interés tanto en el ámbito clínico como en el farmacológico, especialmente en el contexto de la atención primaria y los cuidados integrativos.



Lejos de sustituir la práctica médica basada en la evidencia, el uso racional de plantas medicinales puede representar una herramienta complementaria en el manejo de patologías leves, la mejora de síntomas funcionales y el fomento del autocuidado. A través de distintas formas de preparación y administración, como infusiones, extractos, cápsulas o ungüentos, entre otros, muchas especies vegetales han demostrado efectos beneficiosos sobre el sistema digestivo, nervioso, inmunológico o respiratorio.

En esta guía te ofrecemos una introducción clara y rigurosa al uso terapéutico de las plantas medicinales, con el objetivo de proporcionar al profesional sanitario una base de conocimiento útil, actualizada y segura para su posible integración en la práctica asistencial o en el ámbito de la educación para la salud.



A top-down view of a white ceramic cup filled with a golden-brown liquid, likely chamomile tea. The cup sits on a matching saucer. A silver spoon is placed inside the cup. Several white daisies with yellow centers are floating in the tea. The cup and saucer are resting on a light-colored, woven wicker surface. To the left of the cup, there is a pile of green and white striped fabric. The entire scene is set against a background of more daisies and greenery, all under a soft, blue-tinted light. A pink semi-transparent shape is in the top right corner.

1

Fitoterapia: concepto y marco actual



¿Qué es?

El término fitoterapia proviene del griego **phyton** (planta) y **therapeia** (tratamiento). Se define como la utilización de productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, ya sea para la prevención, el tratamiento o el alivio de síntomas de diversas afecciones. En términos prácticos, la fitoterapia abarca el uso de plantas enteras o sus partes (hojas, flores, raíces, frutos) y sus extractos estandarizados, en formatos que permiten una dosificación adecuada y segura.

1.1

Fitoterapia y medicina basada en la evidencia

En las últimas décadas, la fitoterapia ha avanzado desde un enfoque tradicional hacia una disciplina respaldada por métodos científicos. Numerosos estudios clínicos y revisiones sistemáticas han evaluado la eficacia de distintas especies vegetales en indicaciones como insomnio leve, dispepsia funcional, síndrome premenstrual o infecciones respiratorias leves.

La fitoterapia moderna no implica la sustitución de tratamientos farmacológicos convencionales, sino que se plantea como una intervención complementaria. Esto requiere un conocimiento riguroso, evaluación de interacciones medicamentosas, y una adecuada comunicación entre profesionales y pacientes.



1.2

Aplicaciones clínicas frecuentes

En la práctica sanitaria, se emplean con frecuencia en los siguientes contextos:

- **Trastornos digestivos funcionales:** como dispepsia, flatulencia o espasmos intestinales.
- **Alteraciones del sueño y ansiedad leve :** con especies como valeriana, pasiflora o melisa.
- **Afecciones respiratorias leves:** como faringitis o bronquitis, con plantas como el tomillo o el eucalipto.
- **Dolencias osteomusculares leves:** mediante aplicación tópica de árnica, harpagofito, etc.
- **Prevención y apoyo inmunológico:** echinacea, saúco o propóleo, entre otras.



1.3

Beneficios y limitaciones

Ventajas del uso racional de la fitoterapia:

- Baja incidencia de efectos adversos en comparación con fármacos sintéticos.
- Mejora de la adherencia al tratamiento por su carácter natural y buena aceptación.
- Posibilidad de abordar síntomas leves sin recurrir al abuso de fármacos.



Limitaciones a tener en cuenta:

- Variabilidad en la concentración de principios activos según la planta, su origen y forma de procesamiento.
- Escasez de ensayos clínicos en algunas especies o poblaciones concretas.
- Riesgo de interacción con medicamentos de uso común (ej. anticoagulantes, hipnóticos, antidepresivos).

1.4

Relevancia para el profesional sanitario



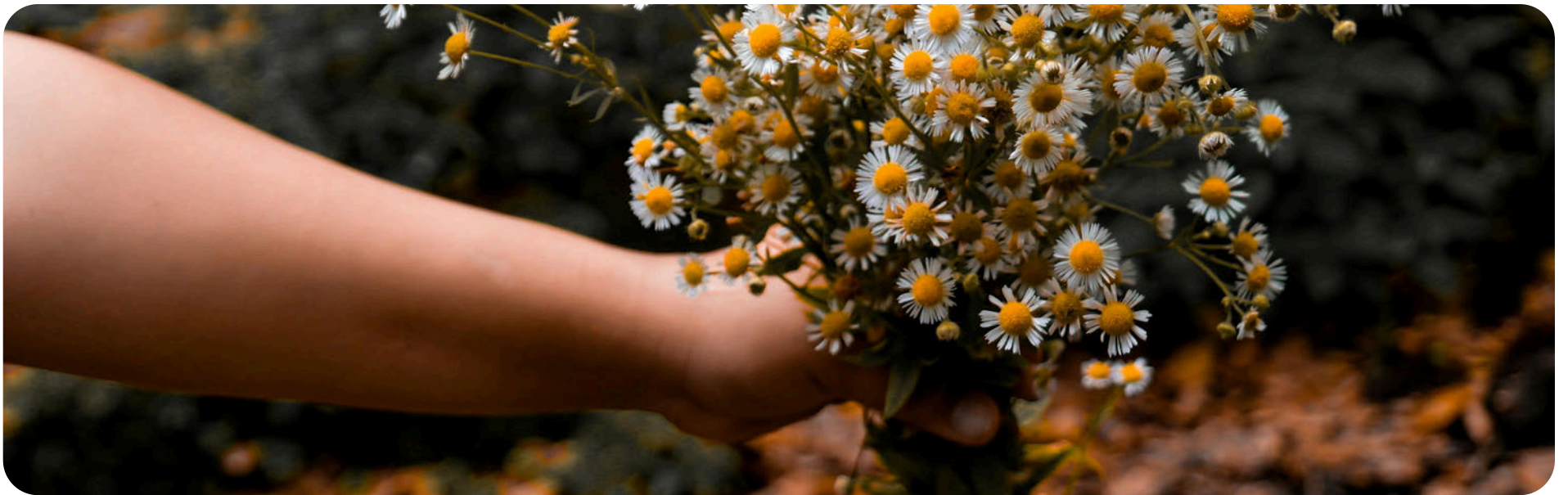
El conocimiento básico sobre fitoterapia permite a los profesionales de la salud:

- Responder con solvencia a las dudas frecuentes de pacientes que recurren a preparados vegetales por iniciativa propia.
- Identificar posibles interacciones o contraindicaciones relevantes.
- Incorporar, cuando sea pertinente, opciones naturales en intervenciones de autocuidado, siempre dentro de un marco seguro, ético y regulado.



2

Principios activos y mecanismos de acción



El valor terapéutico de las plantas medicinales se debe principalmente a la presencia de **metabolitos secundarios**: compuestos químicos que tienen efectos biológicos significativos sobre el organismo humano. Estos principios activos actúan sobre diferentes sistemas del cuerpo y son la base del desarrollo de muchos medicamentos convencionales.

2.1 Tipos de principios activos más relevantes

Alcaloides

Compuestos nitrogenados con efectos potentes sobre el sistema nervioso.

Ejemplos: morfina (*Papaver somniferum*), atropina (*Atropa belladonna*). Importante: algunos tienen estrecho margen terapéutico, por lo que su uso debe estar estrictamente regulado.

Terpenoides (o isoprenoides)

Amplia familia de compuestos con propiedades antiespasmódicas, antiinflamatorias, antimicrobianas y sedantes.

Ejemplos: mentol (menta), timol (tomillo), borneol (ajenjo).

Taninos

Astringentes, hemostáticos y protectores de mucosas.

Ejemplos: presentes en la corteza de roble, té verde o hamamelis.

Mucílagos

Polisacáridos con acción demulcente, es decir, protectora y suavizante sobre mucosas.

Ejemplos: malva, llantén, linaza.

Aceites esenciales

Mezclas volátiles que confieren a las plantas su aroma característico y poseen actividad antimicrobiana, analgésica o expectorante.

Ejemplos: lavanda, eucalipto, árbol del té.

Saponinas

Con efecto expectorante y antiinflamatorio. Se encuentran en plantas como la hiedra o el regaliz.

Ácidos fenólicos y cumarinas

Con actividad antioxidante, vasodilatadora y antiespasmódica.

Ejemplos: el ácido rosmarínico (romero, salvia).

2.2 Estandarización y control de calidad

Para garantizar la eficacia terapéutica y la seguridad del producto final, es fundamental el uso de extractos estandarizados, en los que se asegura una concentración constante del principio activo principal. Además, deben cumplir con normas de calidad farmacéutica en cuanto a:



Identificación botánica



Conservación adecuada y vida útil estable.



Etiquetado claro con dosis, indicaciones y contraindicaciones.



Ausencia de contaminantes (metales pesados, pesticidas, etc...)

The background of the slide features a close-up of lavender flowers in shades of purple and blue. Overlaid on this is a semi-transparent image of an open botanical book. The left page of the book shows detailed black and white illustrations of various plants, including what appears to be lavender. A person's hand is visible on the left, holding the book open. In the bottom left corner, there is a solid blue curved shape.

3

Clasificación terapéutica de las plantas medicinales

El conocimiento clínico de las plantas medicinales se estructura habitualmente según su acción farmacológica predominante o el sistema fisiológico sobre el que actúan. Esta clasificación facilita su uso racional en la práctica sanitaria, permitiendo al profesional identificar aquellas especies más adecuadas para síntomas concretos o para combinarlas con el tratamiento.



3.1

Plantas digestivas

Utilizadas en trastornos funcionales como dispepsia, flatulencia, espasmos intestinales o estreñimiento leve.



Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

Acción principal

- Antiinflamatoria, carminativa, espasmolítica

Principios activos

- Flavonoides, aceite esencial (camazuleno)

Observaciones clínicas

- Uso habitual en dispepsia y cólicos intestinales.

Anís verde (*Pimpinella anisum*)

Acción principal

- Carminativo, antiespasmódico

Principios activos

- Anetol (aceite esencial)

Observaciones clínicas

- Evitar en embarazadas a dosis elevadas.



3.2

Plantas con efecto sobre el sistema nervioso

Indican utilidad en cuadros leves de insomnio, ansiedad, nerviosismo o estrés funcional.

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Acción principal

- Sedante, ansiolítica

Principios activos

- Ácidos valerénicos

Observaciones clínicas

- No asociar con benzodiacepinas sin supervisión.



Pasiflora (*Passiflora incarnata*)

Acción principal

- Ansiolítica, espasmolítica

Principios activos

- Alkaloides, flavonoides

Observaciones clínicas

- Bien tolerada, uso frecuente en preparados combinados.



3.3

Plantas para el aparato respiratorio

Eficaces en afecciones leves como tos, bronquitis leve, faringitis o congestión nasal.



Tomillo (*Thymus vulgaris*)

Acción principal

- Expectorante, antiséptico

Principios activos

- Timol, carvacrol

Observaciones clínicas

- Uso común en jarabes pediátricos.

Eucalipto (*Eucalyptus globulus*)

Acción principal

- Descongestionante, mucolítico

Principios activos

- Cineol

Observaciones clínicas

- No recomendado en menores de 2 años.





Hiedra (*Hedera helix*)

Acción principal

- Expectorante, broncodilatador

Principios activos

- Saponinas

Observaciones clínicas

- Aprobado para uso pediátrico en formas líquidas.

3.4

Plantas con acción diurética o sobre el aparato urinario

Indicadas en casos de retención de líquidos, infecciones leves del tracto urinario o como coadyuvantes en litiasis renal.

Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Acción principal

- Diurética, depurativa

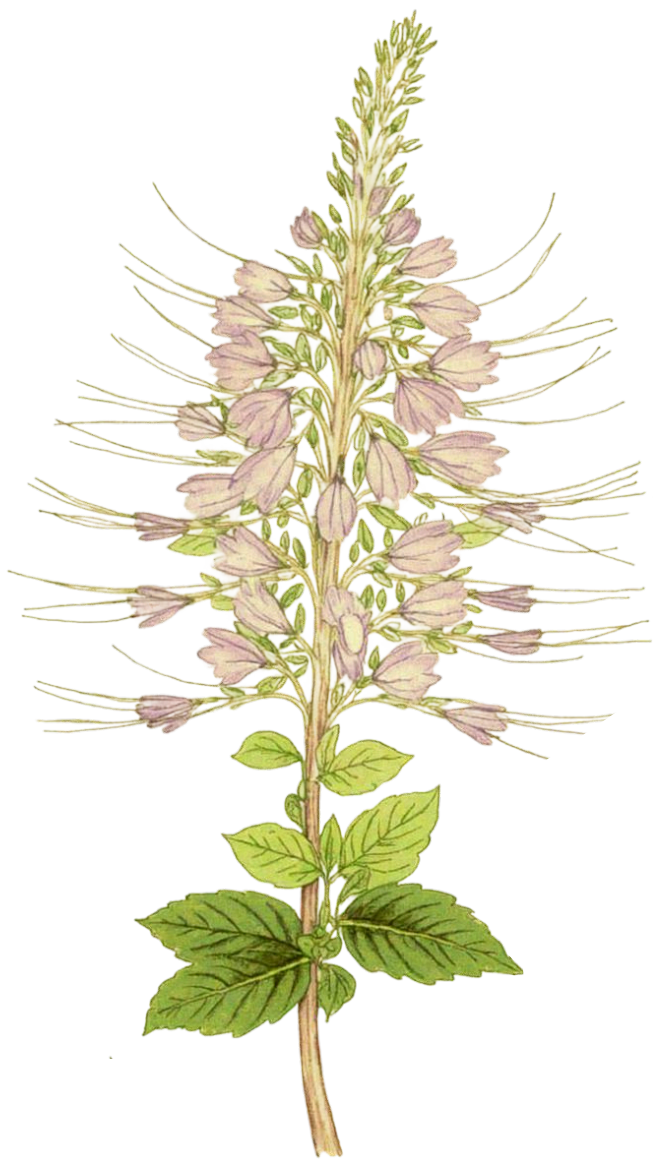
Principios activos

- Lactonas sesquiterpénicas

Observaciones clínicas

- Cautela en pacientes con litiasis biliar.





Ortosifón (*Orthosiphon stamineus*)

Acción principal

- Diurético, uricosúrico

Principios activos

- Flavonoides

Observaciones clínicas

- Requiere seguimiento en tratamientos prolongados.

Malva (*Malva sylvestris*)

Acción principal

- Emoliente, suavizante urinario

Principios activos

- Mucílagos

Observaciones clínicas

- Adecuada en infusiones, sin interacciones relevantes.



3.5

Plantas de uso tópico: piel y mucosas

Indicadas en casos de retención de líquidos, infecciones leves del tracto urinario o como coadyuvantes en litiasis renal.



Aloe vera (*Aloe barbadensis*)

Acción principal

- Cicatrizante, antiinflamatoria

Principios activos

- Mucílagos, antraquinonas

Observaciones clínicas

- Evitar contacto con heridas abiertas profundas.

Caléndula (*Calendula officinalis*)

Acción principal

- Antiinflamatoria, epitelizante

Principios activos

- Flavonoides, triterpenos

Observaciones clínicas

- Muy bien tolerada endermatitis leves.



3.6

Plantas inmunoestimulantes o reguladoras

Se emplean en la prevención de infecciones recurrentes o en estados de debilidad funcional.



Equinácea (*Echinacea purpurea*)

Acción principal

- Cicatrizante, antiinflamatoria

Principios activos

- Mucílagos, antraquinonas

Observaciones clínicas

- Evitar contacto con heridas abiertas profundas.

Propóleo (producto apícola)

Acción principal

- Cicatrizante, antiinflamatoria

Principios activos

- Mucílagos, antraquinonas

Observaciones clínicas

- Evitar contacto con heridas abiertas profundas.



Saúco (Sambucus nigra)

Acción principal

- Antiviral, estimulante inmune

Principios activos

- Flavonoides, antocianinas

Observaciones clínicas

- Útil en estados gripales en fases iniciales.



A close-up photograph of a wooden bowl filled with dried lavender flowers. The lavender is a deep purple color with some green stems visible. The bowl is made of light-colored wood. The background is a soft, out-of-focus blue and purple gradient. A semi-transparent blue shape is in the bottom left corner.

4

Formas de preparación y vías de administración



La actividad terapéutica de una planta medicinal depende no solo de su especie y parte utilizada, sino también de su forma de preparación. Los distintos métodos permiten extraer y administrar los principios activos con mayor o menor concentración, absorción y estabilidad. Elegir adecuadamente la vía y el formato optimiza su efecto y reduce riesgos.

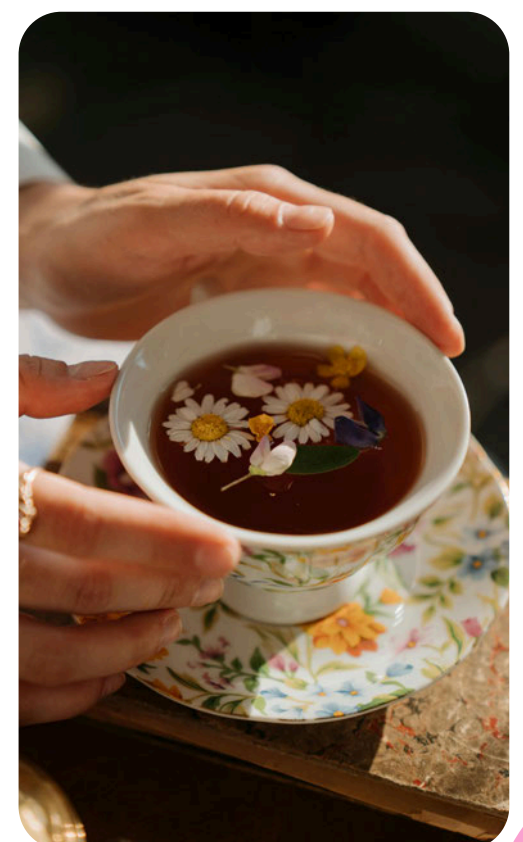
Estas son las formas más habituales de uso en fitoterapia:

4.1 Infusiones

Infusión: Se añade agua caliente a la planta seca (flores, hojas), se deja reposar unos minutos y se filtra.

- **Indicaciones:** preparados con mayor potencia, tratamiento de síntomas moderados.
- **Ventajas:** mayor concentración, conservación prolongada.
- **Precauciones:** contenido alcohólico; controlar dosis exactas; posibles interacciones con fármacos.

Ejemplo clínico: infusión de manzanilla para molestias digestivas leves.



4.2 Extractos y tinturas

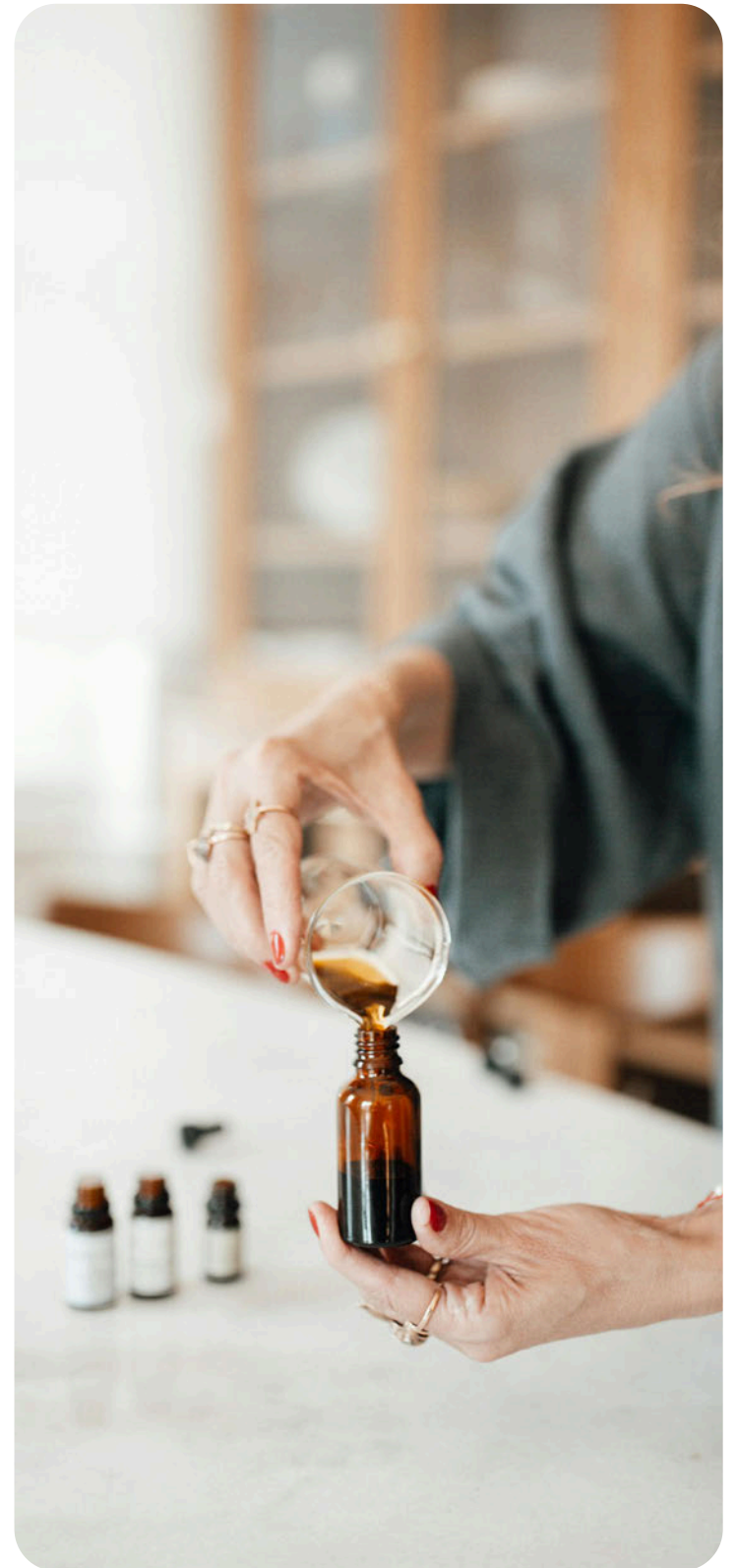
Tinturas: maceración hidroalcohólica (generalmente en etanol 45–70°) de la planta fresca o seca.

Extractos fluidos: similares a las tinturas, pero con mayor concentración.

Macerados: proceso en frío, ideal para mucílagos sensibles al calor (ej. malva).

- **Indicaciones:** preparados con mayor potencia, tratamiento de síntomas moderados.
- **Ventajas:** mayor concentración, conservación prolongada.
- **Precauciones:** contenido alcohólico; controlar dosis exactas; posibles interacciones con fármacos.

Ejemplo clínico: tintura de pasiflora en ansiedad leve; extracto de verbena como espasmolítico.



4.3

Extractos secos estandarizados (cápsulas, comprimidos)

Obtenidos por secado y concentración del extracto vegetal.

- **Indicaciones:** uso terapéutico continuo o crónico.
- **Ventajas:** dosis controlada, fácil administración, mayor vida útil.
- **Limitaciones:** más costosos; requieren trazabilidad y controles de calidad farmacéutica.

Ejemplo clínico: cápsulas de valeriana estandarizadas en ácido valerénico para trastornos del sueño.





4.4 Preparados tópicos

Incluyen pomadas, cremas, geles y aceites esenciales diluidos. Aplicados directamente sobre piel o mucosas.

- **Indicaciones:** heridas, inflamaciones cutáneas, dolores articulares, hemorroides.
- **Ventajas:** acción local rápida, baja absorción sistémica.
- **Precauciones:** riesgo de irritación, fotosensibilidad, reacciones alérgicas.

Ejemplo clínico: crema de caléndula para dermatitis; aceite esencial de eucalipto en pecho (niños mayores de 6 años).

4.5

Jarabes y otros formatos líquidos

Especialmente útiles en pacientes pediátricos o en personas con dificultad para tragar sólidos.

Indicaciones: tos, irritación de garganta, falta de apetito.

Precauciones: contenido alcohólico o azucarado; no recomendados en diabéticos ni en menores sin control.

- **Jarabes:** combinan extractos con miel, azúcar o glicerina.
- **Vinos medicinales:** maceraciones en vino tinto o blanco, cada vez menos usados.

Ejemplo clínico: jarabe de hiedra para tos productiva en niños.



4.6

Consideraciones prácticas para el profesional

Obtenidos por secado y concentración del extracto vegetal.

- Adecuar la forma farmacéutica al perfil del paciente: edad, comorbilidades, preferencias.
- Evaluar interacciones posibles con tratamientos en curso.
- Asegurar la trazabilidad y la calidad del producto utilizado: preferencia por preparados registrados como medicamento tradicional a base de plantas (MTP) o complementos alimenticios con respaldo normativo.
- Educar al paciente en la preparación doméstica segura (infusiones, cataplasmas), evitando la automedicación con productos concentrados sin control.





5

Aplicación clínica en atención primaria

La atención primaria, por su enfoque integral, preventivo y continuado, es un contexto especialmente adecuado para la integración de intervenciones complementarias como la fitoterapia. En particular, el uso racional de plantas medicinales puede ser útil en el abordaje de síntomas funcionales leves, cuadros autolimitados o como apoyo en estrategias de autocuidado supervisado.



5.1 Trastornos digestivos funcionales

Indicaciones frecuentes:

- Dispepsia no ulcerosa
- Espasmos intestinales
- Flatulencia
- Estreñimiento leve

Ejemplos clínicos:

- **Manzanilla:** como infusión digestiva postprandial; mejora síntomas dispépticos y cólicos leves.
- **Evaluar interacciones posibles con tratamientos en curso.**
- **Anís verde y hinojo:** carminativos útiles en meteorismo; precaución en lactantes (productos específicos).
- **Boldo o menta piperita:** efecto colerético en digestiones pesadas; evitar en colelitiasis no controlada.

Precaución: algunos preparados pueden irritar la mucosa gástrica o tener interacciones (ej. boldina con anticoagulantes orales).

5.2

Plantas con efecto sobre el sistema nervioso

Indicaciones frecuentes: pacientes con sintomatología leve, sin criterios para tratamiento farmacológico o como complemento.

Ejemplos clínicos:

- **Valeriana y pasiflora:** en extractos secos o tinturas, por la noche o en pautas de uso continuado.
- **Melisa:** sedante suave, útil en combinación con otras plantas.

Seguimiento clínico: reevaluar cada 2–3 semanas. No combinar con psicofármacos sin valoración médica específica.

5.3

Afecciones respiratorias leves

Contexto: resfriados comunes, faringitis, bronquitis leve, tos productiva o irritativa.

Ejemplos clínicos:

- **Tomillo:** como expectorante y antiséptico de vías respiratorias altas (jarabes, infusiones).
- **Hiedra:** en jarabes infantiles, especialmente en tos con expectoración.
- **Eucalipto y menta:** en inhalaciones o cremas tópicas; no recomendados en menores de 2 años.

Importante: descartar signos de gravedad (fiebre persistente, disnea, sibilancias), y no retrasar tratamiento antibiótico cuando esté indicado.

5.4

Infecciones urinarias no complicadas

Uso como coadyuvante en prevención o tratamiento de cistitis leves, siempre valorando antibioterapia cuando proceda.

Ejemplos clínicos:

- Gayuba (uva ursi): efecto antiséptico urinario (uso limitado en el tiempo).
- Ortosifón o diente de león: efecto diurético suave.
- Malva: mucilaginoso, emoliente.

Advertencia: en presencia de fiebre, hematuria o síntomas recurrentes, derivar o indicar antibiograma.

5.5

Dolor osteomuscular leve

Aplicación tópica o en forma de infusiones en casos de sobrecarga, contusiones leves o molestias articulares sin componente inflamatorio severo.

Ejemplos clínicos:

- Árnica: pomada en contusiones, hematomas.
- Harpagofito: efecto antiinflamatorio leve en artralgias (oral, no más de 4-6 semanas).
- Hipérico: aceite cicatrizante y calmante (evitar exposición solar posterior).

5.6

Cuidados dermatológicos menores

Contexto: dermatitis leve, pequeñas heridas, irritaciones.

Ejemplos clínicos:

- **Caléndula:** pomada en dermatitis atópica infantil o irritaciones del pañal.
- **Aloe vera:** quemaduras leves, irritaciones solares.
- **Propóleo:** antiséptico natural, uso tópico localizado.

5.7

Limitaciones y responsabilidades

- **Evitar la banalización** del uso de plantas medicinales: no por ser “naturales” son inocuas.
- **Registrar** en la historia clínica el uso de productos de fitoterapia si el paciente los refiere.
- **Valorar interacciones potenciales con fármacos:** anticoagulantes, antihipertensivos, psicótopos, etc.
- **Contraindicaciones habituales:** embarazo, lactancia, edad pediátrica (salvo productos específicamente formulados), insuficiencia hepática o renal.



6

Conclusión

El uso terapéutico de las plantas medicinales representa una oportunidad para ampliar el enfoque clínico desde una perspectiva integradora, basada en el conocimiento tradicional, pero también en los principios de la medicina basada en la evidencia. Lejos de ser una alternativa excluyente, la fitoterapia puede convertirse en un recurso complementario útil en la práctica sanitaria diaria, especialmente en el tratamiento de síntomas leves, la promoción del autocuidado y la mejora de la calidad de vida.

Para el profesional de la salud, incorporar este conocimiento implica un ejercicio de responsabilidad y criterio clínico. Supone conocer no solo las propiedades de las plantas, sino también sus indicaciones precisas, sus limitaciones, las posibles interacciones farmacológicas y el marco regulador vigente. Solo desde ese enfoque es posible integrar la fitoterapia en el proceso asistencial con seguridad y rigor.

Además, el interés creciente por lo natural y lo sostenible en la población hace necesario que los profesionales estén preparados para ofrecer orientación basada en información verificada, ayudando a contrarrestar la automedicación o el uso de productos sin garantías sanitarias.

Este eBook pretende ser una herramienta introductoria para ese objetivo: ofrecer una visión clara, actualizada y crítica del uso clínico de las plantas medicinales. A partir de aquí, la formación continua y el acceso a fuentes fiables serán claves para consolidar una práctica profesional que integre lo mejor de la tradición y la ciencia al servicio de la salud.

