



**MONOGRAFÍAS DE PLANTAS MEDICINALES.
PROYECTO VCM ID 1789: “FITOTERAPIA Y
AUTOCUIDADO:
EDUCANDO LA COMUNIDAD**



TABLA DE CONTENIDOS	PÁGINA
AGRADECIMIENTOS	3
RESEÑA DEL PROYECTO	4
INTRODUCCIÓN	5
PLANTAS MEDICINALES	
Cebolla (<i>Allium cepa</i>)	8
Ajo (<i>Allium sativum</i>)	8
Aloe Vera (<i>Aloe barbadensis</i> M.)	9
Cedrón (<i>Aloysia triphylla</i> (LHerit.) Britt.)	9
Borraja (<i>Borago officinalis</i> L.)	10
Matico (<i>Buddleja globosa</i> Hope)	10
Calendula (<i>Calendula officinalis</i> L.)	11
Manzanilla (<i>Chamomilla recutita</i>)	11
Limpia plata (<i>Equisetum</i> sp.)	12
Hinojo (<i>Foeniculum</i> sp.pl.)	12
Hierba de San Juan (<i>Hypericum perforatum</i> L)	13
Lavanda (<i>Lavanda angustifolia</i> Mill.)	13
Radal (<i>Lomatia hirsuta</i> (Lam) Diels.)	14
Toronjil cuyano (<i>Marrubium vulgare</i> L.)	14
Melissa (<i>Melissa officinalis</i>)	15
Menta (<i>Mentha</i> sp.)	15
Flor de la pasión (<i>Passiflora incarnata</i>)	16
Llantén (<i>Plantago major</i>)	16

Romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	17
Ruda (<i>Ruta graveolens</i> L.)	
Artemisa (<i>Tanacetum parthenium</i> (L. Sch. Bip.)	18
Diente de león (<i>Taraxacum officinale</i> Weber)	
Ortiga (<i>Urtica dioica</i> L.)	19
Uña de gato (<i>Uncaria tomentosa</i>)	
Hierba del paño (<i>Verbascum thapsus</i> L.)	20

BIBLIOGRAFÍA	21
---------------------	----

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad San Sebastián, Vicerrectoría de Vinculación con el Medio (VCM) por el financiamiento otorgado para la realización de los proyectos colaborativos “FITOTERAPIA Y AUTOCUIDADO: EDUCANDO LA COMUNIDAD”.

A los docentes que participaron en el proyecto: QF. Alejandra Piderit Moreno; QF. Sonia Prieto Rodríguez; QF. Arnoldo Miranda Tassara; QF. Viviana García Carmona; Julián Peña Rozas, Docente Depto. de Matemática y Estadística; Roberto Reinoso Bascuñan, Docente Depto. de Matemática y Estadística; Yuvisa Muñoz González, Dr. Ciencias c/m Química.

A los estudiantes del Programa de Bachillerato en Ciencias de la Salud y de la carrera de Química y Farmacia.

A la comunidad que participó y permitió que pudiésemos hacer este aporte en sus vidas.

RESEÑA

Desde el 2016 hasta la fecha, este proyecto tiene por objetivo” Promover el uso correcto de Plantas Medicinales y hábitos saludables en diferentes comunidades, con la participación de los estudiantes del Programa de Bachillerato en Ciencias de la salud y la carrera de Química y Farmacia, en la entrega de contenidos en el área de vida saludable”.

Integrando el promover el autocuidado, el envejecimiento activo en el adulto mayor y la importancia de la relación que tenemos con la naturaleza y nuestro entorno, con este proyecto se ha orientado y capacitado alrededor de 95 personas con actividades relacionadas a las plantas medicinales desde el cultivo al uso correcto de estas. Logrando bienestar sobre las dolencias que estos manifestaban a causa de sus enfermedades prevalentes.

Las organizaciones comunitarias que participaron durante los primeros años de ejecución del proyecto fueron: el Club del Adulto Mayor Manantiales (Villa San Pedro, San Pedro de la Paz), Junta vecinal Camilo Henríquez (Barrio Norte, Concepción), siendo estas comunidades vulnerables con difícil acceso a la información en salud y atención médica.

Posteriormente, este proyecto se amplió hacia la comunidad de adultos mayores usuaria del CIAM del CESFAM Juan Soto Fernández de la comuna de Concepción, en donde se obtuvo una grata recepción por parte de los usuarios e interés en conocer y/o profundizar aspectos relacionados con el correcto uso de plantas medicinales. Debido a la buena experiencia, se replicaron las actividades en otros centros de salud, el CESFAM Pedro de Valdivia de Concepción y en el CESFAM La Leonera de Chiguayante, obteniendo una buena acogida y gran interés, manteniendo constantemente la participación de estudiantes de BCSA y QYFA en la educación a la comunidad.

Este proyecto ha generado material informativo para la comunidad como: Manual de consulta relacionado con el uso de plantas medicinales, presentaciones para charlas - talleres, trípticos. La participación de Docentes y de estudiantes de las cohortes 2016 - 2020 de Bachillerato en Ciencia de la Salud (BCSA) y de Química y Farmacia (QYFA) como monitores entregando a la comunidad información segura y fiable sobre el uso de plantas medicinales y hábitos saludables para generar una mejor calidad de vida, hicieron que la comunidad participará activamente y pusiera en práctica lo enseñado en los talleres y capacitaciones realizadas. Fue importante también el trabajo de los estudiantes en la búsqueda y selección de información de plantas medicinales incorporando la monografía como una estrategia de aprendizaje.

Dado que la fitoterapia es parte de la medicina complementaria, se realizó una actualización de la primera versión de este manual incluyendo en esta ocasión potenciales interacciones entre plantas medicinales y medicamentos, con la finalidad de mantener a la población informada acerca de los posibles inconvenientes a los que puede verse expuesta al desconocer esta información.

INTRODUCCIÓN

A modo de introducción, debemos tener claridad de algunos conceptos para poder hacer uso de las plantas medicinales y que estas nos generen el bienestar deseado:

Fitoterapia: Tratamiento de desequilibrios en salud de las personas, en base a plantas medicinales.

Planta medicinal: Aquella que contiene principios activos.

Salud: Según la OMS, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Principio activo: Es la sustancia química dotada de un efecto farmacológico determinado o que, sin poseer actividad, al ser administradas al organismo la adquieren luego que sufren cambios en su estructura química. Ejemplos: Alcaloides, taninos, flavonoides, saponinas, en otros.

Las formas de administración de hierbas medicinales son variadas y en esta pequeña monografía nos referiremos solo a dos.

Infusión: Se prepara a partir de la droga vegetal (planta medicinal), con agua a punto de ebullición. Reposar unos minutos. Generalmente se utiliza para las partes blandas del vegetal (hojas, flores, tallos delgados). Por regla general, se prepara con una a dos cucharaditas de té de la droga vegetal, para una taza de agua recién hervida. Se deja reposar unos minutos y se administra.

Decocto: Se prepara llevando a ebullición la droga vegetal, por 15 a 20 minutos, dependiendo de la planta medicinal. Se utiliza para las partes duras del vegetal (raíces, tubérculos, tallos gruesos, corteza), en la misma proporción anterior.

Efectos adversos: Es cualquier respuesta a un medicamento que sea nociva y no intencionada, y que tenga lugar a dosis que se apliquen normalmente en el ser humano para la profilaxis, el diagnóstico o el tratamiento de enfermedades, o para la restauración, corrección o modificación de funciones fisiológicas.

Se debe tener en consideración que ninguna planta medicinal es completamente inocua para el cuerpo humano y, tras su utilización, podrían aparecer efectos indeseados.

Interacciones: Modificación del efecto de un fármaco por la acción de otro cuando se administran conjuntamente. Esta acción puede ser de tipo sinérgico (cuando el efecto aumenta) o antagonista (cuando el efecto disminuye).

Se debe tener en consideración que algunas plantas medicinales poseen el potencial de poder alterar el efecto de los medicamentos que son utilizados, pudiendo potenciar sus efectos (incluso al punto de generar toxicidad) o disminuir su efectividad.

Es importante recordar que estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico. Al consultar al médico, infórmele que está usando estas plantas medicinales. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

PLANTAS MEDICINALES

Allium cepa



Parte utilizada
Propiedades y usos

Posología
Efectos adversos e interacciones

Familia
Nombre común
Bulbo

Allium
Cebolla

Expectorante, antiséptico, hipocolesterolemiante, anticoagulante, hipotensor.

100g diario de bulbos frescos durante las comidas

Las mujeres embarazadas y mujeres en período de lactancia deben limitar la cantidad de consumo de la cebolla con la frecuencia causa la acidez estomacal durante estas fases.

No se han reportado interacciones de significancia clínica con medicamentos, pero debido a su acción hipoglicemiante se postula que puede acentuar el efecto de los medicamentos utilizados para el tratamiento de la diabetes, siendo necesario el monitoreo de la glicemia.

Allium sativum



Parte utilizada
Propiedades y usos

Posología
Efectos adversos e interacciones

Familia
Nombre común

Allium
Ajo

Bulbo

Antihipertensivo, hipolipemiente, diurético, bactericida, antiviral, anticoagulante.

Dosis de 2-3 dientes diarios.

Su ingestión continuada y abusiva puede provocar una cierta irritación en el estómago.

No es aconsejable la ingestión durante la lactancia.

Su empleo en conjunto con medicamentos antihipertensivos como el lisinopril, puede aumentar el efecto hipotensor.

Su empleo en conjunto con medicamentos antiagregantes plaquetarios aumenta la probabilidad de presentar sangrado.

Aloe barbadensis M.



	Familia	Aloaceae.
	Nombre común	Aloe.
Parte utilizada	Hojas, gel de las hojas, acíbar (zumo de las hojas que fluye en forma espontánea al realizar una incisión en el órgano).	
Propiedades y usos	Para el tratamiento de estreñimiento, alteraciones de la piel, suplemento alimentario.	
Posología	Correspondiente a 10-30 mg. de derivados hidroxiantracénicos expresados en barbaloína. Comisión E recomienda 20 a 30 mg. de derivados hidroxiantracénicos calculados como aloína anhidra. Como laxante o purgante. Uso externo, se aplica un trozo del gel directo sobre la lesión.	
Efectos adversos e interacciones	Puede producir dermatitis de contacto. El consumo del zumo de las hojas en conjunto con la utilización de medicamentos hipoglicemiantes como la glibenclamida, aumenta el riesgo de poder presentar reducción de la glicemia.	

Aloysia triphylla (LHerit.) Britt.



	Familia	Verbenaceae.
	Nombre común	Cedrón , hierba luisa, hierba de la princesa, verbena olorosa, verbena citronela.
Parte utilizada	Hojas.	
Propiedades y usos	Bebida reconfortante. Calma los trastornos digestivos, desórdenes neurológicos leves en adultos y niños, en particular en las primeras etapas del insomnio. Se utiliza además como saborizante de bebidas, postres, jaleas y otros.	
Posología	45 mL de decocto al día.	
Efectos adversos e interacciones	No administrar por un periodo prolongado de tiempo ni infusiones muy concentradas.	

Borago officinalis L.



Familia Boraginaceae.

Nombre común **Borrajá.**

Parte utilizada Flores y semillas.

Propiedades y usos Infusión (10 g/L) como sudorífico, emoliente, diurético. En afecciones de las vías respiratorias, resfriados y bronquitis. El aceite de semillas se recomienda para prevenir el envejecimiento de la piel.

Posología 1 a 2 cucharaditas de té de flores para una taza de agua recién hervida. No usar por vía oral durante el embarazo. No administrar por periodos prolongados de tiempo ni infusiones muy concentradas. Contraindicada en neoplasias y enfermedades hepáticas.

Efectos adversos e interacciones Se recomienda no emplear esta planta medicinal si es que se consume medicamentos anticoagulantes, debido al riesgo de presentar sangrado. No se recomienda su utilización en pacientes epilépticos, pues puede gatillar la aparición de convulsiones. De la misma manera, se recomienda no emplear la planta si se consumen medicamentos antiepilépticos, pues estos podrían ver reducida su efectividad.

Buddleja globosa Hope



Familia Buddlejaceae.

Nombre común Matico, **palguin**, pañil, panguin.

Parte utilizada Hojas.

Propiedades y usos Se utiliza como diurético, antiinflamatorio, antiséptico local y cicatrizante de heridas internas y externas. También se utiliza en afecciones hepáticas. En infusión, para uso interno y externo, 1 a 2 hojas medianas para una

Posología taza de agua recién hervida.

Efectos adversos e interacciones Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico.

Calendula officinalis L.



Familia Compositae.
Nombre común Caléndula, **chinita**.

Parte utilizada	Capítulos florales.
Propiedades y usos	Cicatrizante, antiséptica y antiinflamatoria de piel. Se utiliza en el tratamiento tópico de inflamaciones menores de piel y mucosas, así como en pequeñas heridas.
Posología	Infusión de 2 gramos de droga pulverizada en 150 a 200 mL de agua, aplicado en compresas en la zona afectada. 3 mL de tintura por 300 a 400 de agua. Pomada con 2 a 5 gramos de droga vegetal por 100 gramos de pomada.
Efectos adversos e interacciones	No se aconseja su empleo oral durante el embarazo, lactancia o niños menores de 10 años sin supervisión médica. No se han reportado interacciones de significancia clínica con medicamentos.

Chamomilla recutita



Familia Asteraceae
Nombre común **Manzanilla**, Camomila

Parte utilizada	Capítulos florales.
Propiedades y usos	Se utiliza como tónico estomacal (antiséptico), para aliviar dolores menstruales, como antiespasmódica y antiinflamatoria, contra jaquecas, insomnio, ansiedad y estrés.
Posología	Infusión se prepara con 1 cucharadita de té del vegetal para una taza de agua hervida.
Efectos adversos e interacciones	Raras veces puede producir alergias, No debe superarse la dosis indicada y las reacciones a la piel son por contacto externo con la planta.

Se recomienda evitar utilizar la infusión de manzanilla si se está en tratamiento con medicamentos anticoagulantes, debido al potencial riesgo de presentar sangrado.

Equisetum sp.



Familia Equisetaceae.
Nombre común **Limpiaplata**, cola de caballo.

Parte utilizada

Tallos estériles.

Propiedades y usos

Diurético. Para contrarrestar hemorragias uterinas. Tratamiento de heridas ulcerosas, uso externo. Suplemento mineral, en afecciones de la piel. Como uso cosmético, antiarrugas y anticelulitis, como droga pulverizada o infusión.

Posología

Beber 1 taza 3 veces al día de la infusión. Su decocto se emplea para uso externo.

Efectos adversos e interacciones

No tomar la infusión demasiado concentrada, especialmente embarazadas.
No administrar junto al antibiótico Ciprofloxacino.
No administrar si se está en tratamiento con medicamentos para el trastorno bipolar, como el carbonato de litio, pues aumenta las concentraciones de litio en el organismo, pudiendo generar toxicidad.

Foeniculum sp.pl.



Familia Apiaceae.
Nombre común **Hinojo**.

Parte utilizada

Frutos.

Propiedades y usos

En tratamiento de afecciones del tracto gastrointestinal como dispepsias flatulentas y espasmos gastrointestinales. También como expectorante y antitusivo en afecciones de vías respiratorias altas.

Posología

Adultos, vía oral, 5 a 7 gramos de frutos, 0,1 a 0,6 mL de aceite esencial. En niños, el ESCOP recomienda los frutos machacados, en infusión, como sigue: 1 a 2 gramos para niños entre 0 y 1 año. 1,5 a 3 gramos para niños entre 1 y 4 años. 3 a 5 gramos entre 4 y 10 años.
A los mayores de 10 años se les indica la dosis de adulto.

Efectos adversos e interacciones

El aceite esencial puede resultar neurotóxico y producir convulsiones a dosis elevadas. No debe ser utilizado por más de tres semanas. Puede presentar alergia. No utilizar en embarazo. No se recomienda su empleo si se está consumiendo el antibiótico ciprofloxacino, debido a que sería capaz de reducir su absorción y efectividad.

Hypericum perforatum L



Familia Hypericaceae. Clusiaceae.
Nombre común **Hierba de San Juan**, Hipérico, corazoncillo.

- Parte utilizada** Hojas y ápices.
- Propiedades y usos** Se ha utilizado como diurético y en el tratamiento de desórdenes menstruales., alteraciones nerviosas, perturbaciones del sueño y como antidepresivo.
- Posología** 2 a 4 gramos de droga vegetal al día en infusión.
- Efectos adversos e interacciones** Hypericum perforatum interactúa con una amplia variedad de medicamentos.
Evite la exposición prolongada al sol mientras dura el tratamiento oral.
Puede producir reacciones de hipersensibilidad o alergia, en cuyo caso debe discontinuarse el tratamiento y consultar al médico.

Lavanda angustifolia Mill.



Familia Lamiaceae.
Nombre común **Lavanda**.

- Parte utilizada** Inflorescencias.
- Propiedades y usos** Se utiliza en estados de intranquilidad, insomnio y trastornos digestivos de causa nerviosa.
- Posología** 5 a 10 gramos de droga vegetal en 150 mL de infusión.
1 a 4 gotas de aceite esencial en un terrón de azúcar.
- Efectos adversos e interacciones** Contraindicada en úlcera péptica y gastritis (taninos).
El aceite esencial puede producir reacciones de hipersensibilidad y dermatitis por contacto.

Se recomienda precaución si se está consumiendo otros medicamentos que deprimen el sistema nervioso central, pues acentúa el efecto sedante de ellos.

Lomatia hirsuta (Lam) Diels.



Familia Proteaceae
Nombre común **Radal**, ral-ral, rabral.

- Parte utilizada** Hojas.
- Propiedades y usos** Se utiliza como antiasmática y antitusiva. Como descongestionante natural.
- Posología** Infusión preparada con dos hojas secas por taza de agua, tres a cuatro veces al día. Decocto de la corteza.
- Efectos adversos e interacciones** Puede producir diarreas.

Marrubium vulgare L.



Familia Lamiaceae.
Nombre común **Marrubio**, toronjil cuyano.

- Parte utilizada** Hojas y sumidades floridas.
- Propiedades y usos** Digestivo y colerético. Para la tos y afecciones bronquiales. En uso externo, en molestias por abscesos cutáneos.
- Posología** 4,5 gramos de droga al día.
- Efectos adversos e interacciones** No conviene administrar cuando hay náuseas o vómitos. Puede alterar el ciclo menstrual. no administrar por vía oral durante el embarazo. Administrar con precaución a personas con gastritis, úlceras digestivas y arritmias cardiacas.

Puede potenciar los efectos de medicamentos hipoglicemiantes y antihipertensivos, aunque no se han reportado interacciones de significancia clínica con medicamentos.

Melissa officinalis



Familia Lamiaceae.
Nombre común **Toronjil**, toronjil de la pena, melisa.

Parte utilizada	Hojas.
Propiedades y usos	Se utiliza como sedante, en desórdenes gastrointestinales, antiespasmódica, carminativo. Eficaz en el alivio sintomático del colon irritable. Como ungüento, se utiliza en el tratamiento de herpes.
Posología	Infusión, uso interno, 2 a 3 gramos de droga vegetal, 2 a 3 veces al día.
Efectos adversos e interacciones	Cuidado al manejar, por su efecto sedante. Cuidado en pacientes hipotiroideos. No se aconseja su uso por vía oral en embarazo ni lactancia.

Se recomienda precaución si se está consumiendo otros medicamentos que depriman el sistema nervioso central, pues acentúa el efecto sedante de ellos.

Mentha sp.



Familia Lamiaceae.
Nombre común **Menta**.

Parte utilizada	Hojas.
Propiedades y usos	Acciones antiespasmódicas, coleréticas y carminativas. Se recomienda beber su infusión después de comidas en caso de gastritis, flatulencia y cólicos digestivos.
Posología	Para adultos y ancianos, 1,5 a 3 gramos de la droga vegetal en infusión, tres veces al día.
Efectos adversos e interacciones	No se debe administrar a niños menores de 2 años. Cuidado con personas con cálculos biliares y madres que amamantan (puede reducir el flujo de leche). Almacenar en un lugar fresco y protegido de la luz.

Se recomienda no emplearla si se está utilizando medicamentos antihipertensivos como nifedipino o felodipino, puesto que aumenta la probabilidad de experimentar reducción de presión arterial. Emplear con cautela en caso de utilizar suplementos de hierro, pues provoca una reducción en la absorción de este elemento.



Passiflora incarnata

Familia Passiflora
Nombre común **Flor de la Pasión.**

Parte utilizada
Propiedades y usos
Posología

Hojas
Analgésica, relajante (antidepresivo), sedante (inductor del sueño).
Infusión: 1 cucharadita de hojas secas en una taza de agua recién hervida tomar 3-4 veces en el día.
*1 ó 2 flores en una taza de agua hervida, una o dos horas antes de dormir (utilizada para el insomnio)

Efectos adversos e interacciones

En dosis muy elevadas puede producir un discreto efecto narcótico con disminución de los reflejos, confusión.
No usar en el embarazado.
No usar en periodos de lactancia.
Se recomienda precaución si se está consumiendo otros medicamentos que depriman el sistema nervioso central, pues acentúa el efecto sedante de ellos.



Plantago major

Familia Plantaginaceae.
Nombre común **Llantén.**

Parte utilizada
Propiedades y usos

Hojas y semillas.
Tratamiento de heridas internas (úlceras) y externas. Las semillas se utilizan como emolientes. El decocto, en gargarismos para inflamaciones leves de la garganta o parte inferior de la boca. También posee efecto laxante, debiendo ser ingerida con bastante líquido.

Posología

En uso interno, 1,4 gramos de planta seca en 150 mL de agua recién hervida, 3 a 4 veces al día. En uso externo, macerado frío como enjuague, gargarismo o cataplasma.

Efectos adversos e interacciones

Evitar durante el embarazo. Infusiones muy concentradas pueden producir un efecto antihipertensivo y laxante potente.

Rosmarinus officinalis



Familia Lamiaceae.
Nombre común **Romero**, romarino, rocío marino.

Parte utilizada Hojas y tallos.

Propiedades y usos Colagogo, colerético, diurético. Además, en afecciones gastrointestinales y renales. Su decocto, en compresas, se utiliza en forma externa, en reumatismo, neuralgias y alopecia.

Posología En uso interno, infusiones de hojas y tallos delgados, una cucharadita de té para una taza de agua recién hervida, dos a tres veces al día. Para uso externo, la misma infusión, aplicada en compresas.

Efectos adversos e interacciones Administrar con precaución en pacientes hipertensos.

Ruta graveolens L.



Familia Rutaceae.
Nombre común **Ruda**.

Parte utilizada Hojas y partes aéreas

Propiedades y usos Se utiliza en casos de inapetencia y dispepsia, trastornos circulatorios, neuralgias, cefaleas, nerviosismo, fiebre, reumatismo, inflamaciones, espasmos y trastornos de la diuresis. En uso externo se recomienda como compresa de la infusión al 5% en luxaciones, lesiones óseas y cutáneas (eczema y psoriasis).

Posología Una cucharada del vegetal en 1L de agua recién hervida.

Efectos adversos e interacciones No se aconseja su uso vía oral por su estrecho margen terapéutico. Puede ser abortiva, generar la dermatitis de contacto entre otros efectos.

***Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip.**



Familia Asteraceae.

Nombre común Tanaceto, **artemisa**, altamisa, matricaria, ajeno extranjero

Parte utilizada Hojas, flores y tallos.

Propiedades y usos Antipirética, para el tratamiento de la migraña, asma, reumatismo, desequilibrios ginecológicos. Diurética. En forma tópica, en aceite para curar heridas.

Posología Media cucharadita de té de las hojas secas y molidas han mostrado una significativa disminución en la frecuencia y severidad en las afecciones migrañosas, atenuando además los efectos colaterales de náuseas y vómitos.

Efectos adversos e interacciones Puede producir ulceraciones bucales, dolores abdominales. Riesgo de reacciones alérgicas en pacientes sensibles.

***Taraxacum officinale* Weber**



Familia Asteraceae.

Nombre común **Diente de león.**

Parte utilizada Hojas desecadas, raíces y rizomas secos.

Propiedades y usos ESCOP indica la raíz para restauración de la función hepática y biliar, en dispepsia e inapetencia. Las hojas se indican como coadyuvantes en tratamientos en los cuales es necesario mejorar la diuresis (prevención de arenillas renales). La planta entera se considera purificadora y laxante suave, y se utiliza en tratamiento de eczemas, gota, trastornos reumáticos.

Posología Para la raíz: en adultos, 3 a 5 gramos 3 veces al día.

Para las hojas: en adultos, 4 a 10 gramos en infusión 3 veces al día. 5 a 10 mL de jugo de hojas frescas 2 veces al día.

Efectos adversos e interacciones Contraindicada en obstrucción de vías biliares.

Raíz y hojas pueden producir dermatitis de contacto.

***Urtica dioica* L.**



Familia Urticaceae.

Nombre común **Ortiga**

Parte utilizada Hojas desecadas, sumidad florida

Propiedades y usos ESCOP y Comisión E, indican el uso de las hojas por vía interna y externa como adyuvante en el tratamiento sintomático de artritis, artrosis y otras condiciones reumáticas.

Posología 3 a 5 gramos de la hoja como infusión, hasta tres veces al día.

Efectos adversos e interacciones Precaución al utilizarlos en concomitancia con hipotensores, hipoglicemiantes. Se han detectado reacciones alérgicas en el 1,2-2,7% de los pacientes.

No se han reportado interacciones de significancia clínica con medicamentos.

Uncaria tomentosa



Familia Rubiácea

Nombre común **Uña de gato**

Parte utilizada Corteza

Propiedades y usos Anti-inflamatório. Antioxidante. Inmunoreguladora.

Posología 20 a 30 mg de extracto seco en un litro agua.

Efectos adversos e interacciones Contiene taninos, por lo que su uso está contraindicado en pacientes con gastritis o úlcera gástrica o duodenal. No debe ser utilizado por mujeres embarazadas o en periodo de lactancia. Esta planta medicinal posee propiedades antiagregantes plaquetarias y antihipertensivas, por lo que debe ser empleada con cautela en aquellos casos en que se consuman medicamentos de esa naturaleza.

***Verbascum thapsus* L.**



Familia Escrofulariaceae.
Nombre común **Hierba del paño**, Gordolobo, hierba del parto, verbasco.

Parte utilizada
Propiedades y usos

Flores, corola de las flores
Tratamiento de afecciones respiratorias del tracto superior e inferior, como tos seca, bronquitis o resfrío común. Actividad expectorante debido a la presencia de saponinas. Acción antitusiva y demulcente debido a los mucílagos, que calman e hidratan la mucosa respiratoria. Acción emoliente dermatológica, por los mucílagos que captan agua y ejercen un efecto hidratante sobre la piel.

Posología
Efectos adversos e interacciones

3-4- gramos de droga vegetal al día, repartidos en dos tomas.
Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico.
No se han reportado interacciones de significancia clínica con medicamentos.

BLOGRAFÍA

1. Muñoz O., Montes M., Wilkomirsky, T. Plantas medicinales de uso en Chile. Edit. Universitaria, 2001.
2. Castillo García E, Martínez Solís I, Manual de Fitoterapia, Elsevier Masson, 2007.
3. MHT. Medicamentos herbarios tradicionales. 103 especies vegetales.

Recuperado de: <http://web.minsal.cl/sites/default/files/files/Libro%20MHT%202010.pdf>

Recopilado por:

- Arnoldo Miranda Tassara, Químico Farmacéutico.
- Yuvisa Muñoz González, Dr. Ciencias c/m Química.