



## Medicina herbaria en la atención primaria de salud

Autora: Dra. Aliena Núñez González<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Residente de Tercer Año de Bioquímica Clínica, Facultad de Ciencias Médicas de Granma “Celia Sánchez Manduley”, Cuba, número de teléfono móvil: 55966573, e-mail: [alienangzalez937@gmail.com](mailto:alienangzalez937@gmail.com)

Resumen

Introducción

La práctica de la medicina herbaria se basa en el uso terapéutico de las plantas medicinales como sustitutas de las medicinas farmacéuticas o en combinación. De las plantas se usan sus extractos en diversas formas de preparación.

Objetivo

Evidenciar los beneficios de algunas especies vegetales como alternativas sustentables en la atención primaria de salud.

Desarrollo

El uso de la medicina herbolaria como una de las pobladas ramas de la Bioenergética o Medicina Natural y Tradicional constituye una apuesta bastante acertada para hacer frente a las demandas de nuestra población en cuanto a servicios de salud. Por ello ha de convertirse en una meta difundir y aplicar este provechoso conocimiento que en manos sabias es la mejor recompensa hacia una medicina más preventiva y humana.

Conclusiones

Es necesario difundir la medicina herbolaria como un poderoso arsenal en el tratamiento de las enfermedades que comúnmente ocupan la mira de la atención primaria de salud, pues al reducir riesgos y costos, indudablemente, constituye una apuesta para desarrollar una medicina más preventiva e integral.

Recomendaciones

Es prioritario socializar la rica tradición contenida en la medicina tradicional a fin de obtener mejores resultados en la terapéutica y el manejo de condiciones que constituyen parte del día a día, sobre todo en tiempos donde se impone crecer como país desde la base.

Palabras clave: medicina herbolaria, atención primaria, medicina natural.

## Introducción

La práctica de la medicina herbaria se basa en el uso terapéutico de las plantas medicinales como sustitutas de las medicinas farmacéuticas o en combinación. De las plantas se usan sus extractos en diversas formas de preparación. Según la OMS, los medicamentos herbarios abarcan: las hierbas, material herbario, preparaciones herbarias y productos herbarios acabados, que contienen como principios activos partes de plantas u otros materiales vegetales, o combinaciones de esos elementos. Su uso está bien establecido y ampliamente reconocido como inocuo y eficaz.<sup>1</sup>

La medicina herbaria se utiliza desde tiempos remotos para curar o aliviar las enfermedades, dando lugar a los fitofármacos, y es apreciada por su costo bajo y los reducidos índices de toxicidad, en comparación con los productos de síntesis. Si bien es cierto, las hierbas y los fármacos son considerados dos mundos opuestos, de acuerdo a un estudio realizado por el Instituto Nacional de Cáncer en Estados Unidos, el 67% tiene su origen, en mayor o menor medida, en la naturaleza y alrededor de 25% de estos se derivan de las plantas.<sup>2</sup>

El uso de plantas medicinales es una práctica tan antigua como el propio hombre, pues la naturaleza ha servido de madre, brindando los elementos necesarios para la cura de enfermedades. El uso de alternativas de origen vegetal se remonta a la época prehistórica, y es una de las formas más extendidas de medicina, presente en todas las culturas conocidas.<sup>1</sup>

Se calcula que los medicamentos tradicionales son utilizados por el 60% de la población mundial y en algunos países están ampliamente incorporados al sistema público de salud. El uso de plantas medicinales es el medio de tratamiento más común en la medicina tradicional y la medicina complementaria en todo el mundo.<sup>1</sup>

Las experiencias ancestrales acumuladas en el tiempo, su accesibilidad, sus costos bajos, convierten a la medicina herbaria en la alternativa principal para la atención primaria de su salud, hechos que han permitido que estas prácticas se mantengan hasta la actualidad. Cuba fue uno de los primeros países en incorporar la medicina tradicional al sistema de salud público. Integrada a la práctica de la medicina occidental, la medicina natural y tradicional contribuye a mejorar el estado de salud de la población, la satisfacción con los servicios médicos y la eficiencia económica de los tratamientos que se aplican, así mismo es insustituible en situaciones extremas como las catástrofes.<sup>2</sup>

Al tener un enfoque más humano, rescata los valores de los profesionales de la salud y contribuye a la preservación del patrimonio cultural de los pueblos. Razones sobradas para incluirla en el accionar de cada día desde el escenario que ofrece la atención primaria de salud. De esta manera, constituyó una inspiración para la autora evidenciar los beneficios de algunas especies vegetales como alternativas sustentables en la atención primaria de salud.

## Desarrollo

El impacto del uso de las plantas medicinales en el cuidado de la salud de la población, revela la necesidad de un constante intercambio de conocimientos desde la perspectiva interdisciplinar, para fortalecer las acciones en el tratamiento de enfermedades. Son muchas las bondades que ofrecen las plantas medicinales sobre los fármacos sintéticos. Por ejemplo: son fáciles de conseguir, su efecto es más prolongado y constante, no tienen consecuencias graves como los fármacos, o son menos frecuentes, son gratuitas o la mayoría de las ocasiones más accesibles a la población.<sup>3</sup>

Se calcula que de las 260 mil especies que se conocen en la actualidad un 10% se pueden considerar medicinales, es decir, se encuentran recogidas dentro de los tratados médicos de fitoterapia modernos y de épocas pasadas, por presentar algún uso.<sup>3</sup>

A continuación se reseña un conjunto de especies vegetales de probada eficacia para el manejo de varias condiciones que pueden utilizarse en la atención primaria de salud:

### *Allium sativum* (Ajo)

Posee propiedades para mejorar el funcionamiento del sistema circulatorio (anticoagulante). Es diurético, expectorante y estimulante. Fortalece el sistema inmunológico. Es antibiótico, antibacteriano, antioxidante, es decir, reduce el ritmo del envejecimiento celular. Sus aplicaciones en la medicina herbaria son ampliamente reconocidas, y se deben a su contenido de vitaminas, sales minerales, almidón, azúcar, y otras sustancias útiles para la nutrición.<sup>4</sup>

### *Ocimum basilicum* (Albahaca)

Sus hojas son estimulantes, antieméticas, sudoríficas diuréticas. Se aplican en los siguientes casos: ardor del tracto urinario para eliminar la orina, debilidad de los nervios, digestión dificultosa, enfermedades intestinales y de riñones, fiebre, tos y flatulencias. Generalmente se utiliza para hacer gárgaras en caso de dolor, de garganta, sarpullidos bucales, etc. Habitualmente se emplean las hojas y las semillas.<sup>5</sup>

### *Aloe vera* (Sábila)

De forma tópica el aloe vera ayuda en la cicatrización de las heridas, en la curación de abrasiones o en el alivio de quemaduras por el sol. Además, reduce la inflamación de las picaduras de insectos, alivia las erupciones cutáneas, suaviza la piel de los talones. Reduce la proliferación de hongos y herpes, reduce las ampollas por fricción, calma la psoriasis, mejora el aspecto de la piel con acné, disimula las estrías, reduce las verrugas, elimina arrugas superficiales, reduce manchas oscuras por pigmentación, elimina la caspa y actúa como exfoliante.<sup>5</sup>

Favorece la eliminación de líquidos y evita el edema. Ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos gracias a su composición en aminoácidos y acemanano, un mucopolisacárido. Nivelada la glucosa en sangre. Regula la presión arterial porque contiene germanio, un hipotensor natural. Estimula el sistema inmunológico gracias a sus polisacáridos. Es relajante, porque tiene propiedades anestésicas. Por eso se utiliza para dar masajes corporales. Fortalece las encías y el esmalte de los dientes gracias a sus propiedades antiinflamatorias.<sup>5</sup>

#### *Pimpinella anisum (Anís)*

Es una planta que crece espontáneamente en los campos, se cultiva en jardines y huertas. Combate la flatulencia, y los cólicos. Favorece la acción digestiva. Aumenta la estimulación de las glándulas mamarias. El aceite de la semilla es antiparasitario y antidiarreico.<sup>6</sup>

#### *Calendula officinalis (Caléndula)*

Posee propiedades antiinflamatorias, antibióticas, antisépticas, antiespasmódica, antibacteriana, fungicida, cicatrizante, antiulcerosa, emoliente. Resulta muy beneficiosa para las quemaduras de la piel, reduciendo la inflamación, calmando el dolor y estimulando la regeneración y recuperación de la piel. La forma más común de consumirla es elaborando una infusión y cataplasma con la flor seca o fresca.<sup>7</sup>

#### *Cinnamomum verum (Canela)*

Es un árbol de hoja perenne que se cultiva en la mayor parte de las regiones tropicales cálidas y húmedas. Se aprovecha como especia. Se utiliza en rama o molida, tiene grandes propiedades terapéuticas como antiespasmódico y estimulante de las funciones circulatorias, digestivas, infecciones, antioxidantes, halitosis y afrodisíaco.<sup>6, 7</sup>

#### *Aloysia citrodora (Cedrón o hierba luisa)*

Digestivo y sudorífico, carminativo y espasmolítico. Se usa para combatir dolores del estómago y de los intestinos, especialmente de origen nervioso. Ofrece buen resultado en el tratamiento del decaimiento general, histerismo y abatimiento nervioso. También se usa en

espasmos gastrointestinales y dolores menstruales. Se emplean las hojas y zumo de las flores en infusión.<sup>8</sup>

### *Allium cepa (Cebolla)*

La cebolla posee numerosas propiedades medicinales, es versátil en la cocina, rica en minerales y oligoelementos: calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre, bromo, etc., y también supone un aporte de vitaminas A, B, C y E. Algunas de sus propiedades incluyen:<sup>9</sup>

- Afecciones respiratorias como tos, resfriados, gripe, o bronquitis.
- Ayuda a proteger contra enfermedades infecciosas.
- Para personas con diabetes.
- Ayuda en casos de estreñimiento y parásitos intestinales.
- Combatir la caspa y la caída del cabello.
- Limpia y rejuvenece el cutis.
- Problemas de próstata (en el hombre).
- Enfermedades infecciosas, convalecencia, astenia.
- Trastornos cardíacos, hipertensión, arteriosclerosis.
- Digestiones lentas y flatulencia.
- Nerviosismo, insomnio, depresiones menores.
- Reumatismo, obesidad y celulitis.

### *Coriandrum sativum (Cilantro)*

Está indicado para los siguientes síntomas: ayudar a prevenir la formación de gases en el tracto digestivo y para estimular su eliminación. Para combatir el meteorismo, la hinchazón abdominal y la pesadez estomacal. Eliminar el mal aliento, aliviar síntomas de la gastroenteritis y calmar los espasmos gástricos. Ayuda a detener la diarrea. Regula la menstruación y se indica en caso de amenorrea.<sup>10</sup>

Por su riqueza en calcio, se ha indicado para reforzar los huesos. Calma el dolor de las articulaciones, en artritis reumatoides. Se comporta como un diurético eficaz. Contribuye a descongestionar las vías respiratorias y facilita la expulsión de mucosidad. Por vía tópica se aplica en problemas de tipo osteoarticular, para tratar pieles irritadas, urticarias y otras manifestaciones de tipo alérgico. Combate las infecciones por hongos, en dermatomicosis (lociones, pomadas).<sup>10</sup>

### *Curcuma longa (Cúrcuma)*

Tiene múltiples beneficios han propiciado que su consumo se haya extendido prácticamente por todo el mundo. Es un ingrediente ancestral que se emplea en la gastronomía y en la medicina desde hace más de cuatro mil años. Su uso es muy beneficioso para ciertos problemas de la salud. Los más comunes en los que actúa son los siguientes: <sup>11</sup>

- Problemas de estómago y flatulencia.
- Para la artritis reumatoide y el síndrome del túnel carpiano.
- Tratamiento contra la depresión.
- Protege el corazón y aumenta la inmunidad.
- Problemas respiratorios.
- Protege el organismo de los radicales libres.
- Problemas de la piel.

#### *Taraxacum officinale (Diente de león)*

Es una planta herbácea cuyas raíces y hojas se utilizan como medicamento natural para trastornos digestivos. Se empezó a utilizar para estimular la producción de bilis y de orina. Pueden tomarse con una infusión de estas plantas las cápsulas de polvo o de extracto seco de diente de león.<sup>12</sup>

#### *Eucalyptus (Eucalipto)*

Entre sus beneficios, en el ámbito de la medicina, podemos encontrar: alivia resfriados y afecciones respiratorias, uso como antiséptico y desinfectante ante procesos virales. Ayuda a descongestionar los pulmones y a combatir el reuma. Eficaz en los enjuagues bucales y permite la desinfección de heridas. Estimula el funcionamiento del sistema inmune.<sup>13</sup>

#### *Foeniculum vulgare (Hinojo)*

Es una planta muy aromática que crece en todos los climas y lugares. Se cultiva en las huertas y jardines. El hinojo tiene casi las mismas propiedades medicinales que el anís y el comino. Los frutos (mal llamados semillas) actúan como aperitivo, carminativo y estomacal. También son emenagogos y galactógenos.<sup>14</sup>

Se emplean en dispepsias, flatulencias, cólicos, diarreas, vómitos, etc. Aumentan la secreción de la leche materna. En forma de cataplasma, se emplean las raíces y los frutos aplicándolos sobre los tumores indolentes. Operan como resolutivo. Las raíces constituyen un famoso depurativo, y también son diuréticas. Es usado en la alimentación, crudo en ensaladas, o cocido, es muy saludable. En dosis muy altas, puede provocar convulsiones.<sup>14</sup>

#### *Zingiber officinale (Jengibre)*

Las múltiples virtudes que se atribuyen al jengibre se deben sobre todo a su riqueza en aceites volátiles. También posee sustancias fenólicas, enzimas proteolíticas, ácido linoleico, vitaminas (especialmente vitamina B6 y vitamina C) y minerales (calcio, magnesio, fósforo y potasio). Es usado para los siguientes casos: <sup>15</sup>

- Mareo y náuseas: Reduce los síntomas asociados al mareo. Resulta muy útil para las náuseas de las embarazadas.
- Halitosis: Una técnica oriental consiste en utilizar un pequeño trozo de jengibre encurtido con vinagre para quitar el mal aliento y refrescar la boca después de las comidas.
- Digestión: Favorece la eliminación de bacterias y otros microorganismos intestinales perjudiciales. Tomar habitualmente jengibre ayuda a mejorar la composición de la flora intestinal y a evitar la aparición de putrefacciones intestinales responsables de hinchazones abdominales y meteorismo. (Recomendable acompañar de probióticos).
- Tónico circulatorio: La combinación del estímulo de sudor y del torrente circulatorio induce a mover la sangre a la periferia. Esto lo hace apropiado para sabañones, hipertensión y fiebre. El jengibre también inhibe la agregación plaquetaria, por lo que contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares.
- Antioxidante: El jengibre es rico en antioxidantes, que retrasan el proceso de envejecimiento.
- Antiinflamatorio: Sus gingeroles, principales componentes activos del jengibre y responsables de su sabor picante, son aceites volátiles con propiedades antiinflamatorias muy potentes. Personas con artritis reumatoide experimentan alivio del dolor e hinchazón y mejoras en su movilidad cuando consumen jengibre regularmente.
- Actividad muscular: Presenta un alto contenido en magnesio, calcio y fósforo, minerales que participan activamente en la contracción del músculo y en la transmisión del impulso nervioso. Constituye, pues, un remedio útil para prevenir y combatir espasmos musculares y debilidad muscular.<sup>15, 16</sup>

### *Laurus nobilis (Laurel)*

Es una planta que se desarrolla en los climas templados. Existen varias especies. Además de ser usado como condimento, tiene propiedades medicinales que son eficaces en los casos que se citarán a continuación:

- Anuria: se prepara una cataplasma, se calienta y se coloca sobre la región de la vejiga.
- Amenorrea: en este caso se realizan infusión.
- Dispepsia: en este caso se utilizan té.

- Neuralgia: en este caso da muy buen resultado las fricciones con el aceite extraído de la hoja, sobre las partes doloridas.
- Reumatismo: de la misma manera que para tratar las neuralgias.
- Heridas: se aplica tópicamente.<sup>17</sup>

#### *Citrus × limón (Limonero)*

A pesar de que el limón es lo más utilizado de la planta, se han descubierto en sus hojas muchas propiedades antiescorbútcas (sirven para tratar una deficiencia vitamina C). También se le atribuyen propiedades depurativas, desintoxicantes, astringentes, antibacterianas, antimigrañoso y una muy útil: tienen propiedades anti-úlceras que las proporciona la beta bisolobeno, disminuyendo la acidez gástrica. Uno de los principales beneficios de estas hojas tiene que ver con el sistema inmunológico. Sus poderes nutricionales aumentan la producción de glóbulos blancos, lo cual genera resistencia a diversas enfermedades.

Es excelente estimulante del hígado y en términos de los problemas digestivos como la diarrea es una buena alternativa natural porque limpia y depura suavemente. Por su parte el limón es un auténtico tesoro nutricional y muy beneficioso para nuestra salud. Es una fruta curativa por excelencia, porque aporta vitaminas, elimina toxinas y es un poderoso bactericida, por lo que la OMS recomienda su consumo regular.<sup>18</sup>

#### *Lactuca sativa (Lechuga)*

Es un alimento alcalinizante, refrescante, remineralizante. Tiene cualidades hipnóticas, que ayudan a conciliar el sueño, y también analgésicas frente al dolor. Presenta propiedades calmantes sobre la excitación nerviosa. Posee una acción aperitiva, estimulando las glándulas digestivas, así como una suave actividad laxante por su contenido en fibra.

Debido a que drena el hígado, ejerce una acción depurativa general del organismo. También posee propiedades hipoglucemiantes, lo que hace aconsejable su consumo por los diabéticos. Como es rica en betacaroteno, contribuye a la prevención del cáncer, especialmente de colon y pulmón.<sup>18</sup>

El uso de la medicina herbolaria como una de las pobladas ramas de la Bioenergética o Medicina Natural y Tradicional constituye una apuesta bastante acertada para hacer frente a las demandas de nuestra población en cuanto a servicios de salud. Por ello ha de convertirse en una meta difundir y aplicar este provechoso conocimiento que en manos sabias es la mejor recompensa hacia una medicina más preventiva y humana.

Conclusiones

Es necesario difundir la medicina herbolaria como un poderoso arsenal en el tratamiento de las enfermedades que comúnmente ocupan la mira de la atención primaria de salud, pues al reducir riesgos y costos, indudablemente, constituye una apuesta para desarrollar una medicina más preventiva e integral.

#### Recomendaciones

Es prioritario socializar la rica tradición contenida en la medicina tradicional a fin de obtener mejores resultados en la terapéutica y el manejo de condiciones que constituyen parte del día a día, sobre todo en tiempos donde se impone crecer como país desde la base.

1. Pascual Casamayor D, Pérez Campos YE, Morales Guerrero I, Castellanos Coloma I, González Heredia E. Algunas consideraciones sobre el surgimiento y la evolución de la medicina natural y tradicional. MEDISAN. 2014; 18(10):1467-74.
2. Mariscal HA. Medicina herbolaria: Remedios viejos para males nuevos. Horiz Sanit. 2014; 13(3):221-2.
3. Heisler E, Budó M de LD, Schimith MD, Badke MR, Ceolin S, Heck RM. Uso de plantas medicinales no cuidadas à saúde: produção científica das teses e dissertações da enfermagem brasileira. Enferm Glob. 2015; 14(3):390-417.
4. Martínez Ávila Y, Gómez López LL. Impacto social de una estrategia de intervención sobre prescripción racional de medicina verde en Céspedes durante 2011. Rev Cuba Plantas Med. 2013; 18(4):609-18.
5. Ansaloni R, Wilches I, León F, Peñaherrera E, Orellana A, Tobar V y col. Estudio preliminar sobre plantas medicinales utilizadas en algunas comunidades de las Provincias de Azuay, Cañar y Loja, para afecciones del aparato gastrointestinal. Rev Tecnológica-ESPOL [Internet]. 2010 [citado 11 de abril de 2016]; 23(1). Disponible en: <http://learningobjects2006.espol.edu.ec/index.php/tecnologica/article/view/40>.
6. Giovannini P. Medicinal plants of the Achuar (Jivaro) of Amazonian Ecuador: Ethnobotanical survey and comparison with other Amazonian pharmacopoeias. J Ethnopharmacol. 2015; 164:78-88.
7. Gachet MS, Lecaro JS, Kaiser M, Brun R, Navarrete H, Muñoz RA, et al. Assessment of anti-protozoal activity of plants traditionally used in Ecuador in the treatment of leishmaniasis. J Ethnopharmacol. 2010; 128(1):184-97.
8. Jacob Paredes D, Buenaño-Allauca MP, Mancera-Rodríguez NJ. Use of medicinal plants in the San Jacinto community-Ventanas Municipality, los Ríos-Ecuador. Rev UDCA Actual Divulg Científica. 2015; 18(1):39-50.

9. Ramírez J, Cartuche L, Morocho V, Aguilar S, Malagon O. Antifungal activity of raw extract and flavanons isolated from *Piper ecuadorensis* from Ecuador. *Rev Bras Farmacogn.* 2013; 23(2):370–3.
10. Sánchez AEN, Ishihara MI. Las plantas empleadas para el tratamiento de las infecciones respiratorias en los altos de Chiapas (México). *Etnobiología.* 2015; 8(1):11–30.
11. Veliz-Rojas L, Mendoza-Parra S, Barriga OA. Auto- consumo de hierbas medicinales en usuarios con enfermedades cardiovasculares en una comuna de Chile. *Index Enferm.* 2015; 24(3):123–8.
12. Marín BV, Sáenz MS. Registro de algunas plantas medicinales cultivadas en San Cristóbal, municipio de Medellín (Antioquia-Colombia). *Rev Fac Nal Agr.* 2015; 68(2):7647–58.
13. Marín BV, Sáenz MS. Registro de algunas plantas medicinales cultivadas en San Cristóbal, municipio de Medellín (Antioquia-Colombia). *Rev Fac Nal Agr.* 2015; 68(2):7647–58.
14. Soria N, Ramos P. Uso de plantas medicinales en la atención primaria de salud en Paraguay: algunas consideraciones para su uso seguro y eficaz. *Mem Inst Investig En Cienc Salud [Internet].* 2015 [citado 18 de febrero de 2016]; 13(2). Disponible en: <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v13n2/v13n2a01.pdf>.
15. Ortiz D, Valdez A, Cáceres A. Actividad inhibitoria de la acetilcolinesterasa por extractos de 18 especies vegetales nativas de Guatemala usadas en el tratamiento de afecciones nerviosas. *Rev Científica Fac Cienc Quím Farm.* 2013; 23(1):17–25.
16. Manrique-Espinoza B, Salinas-Rodríguez A, Moreno-Tamayo KM, Acosta-Castillo I, Sosa-Ortiz AL, Gutiérrez-Robledo LM y col. Condiciones de salud y estado funcional de los adultos mayores en México. *Salud Pública México.* 2013; 55:S323–S331.
17. Torri MC. Perceptions and uses of plants for reproductive health among traditional midwives in Ecuador: Moving towards intercultural pharmacological practices. *Midwifery.* 2013; 29(7):809–17. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/22877763>.
18. Naranjo-Hernández. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. *Rev. Arch Med Camagüey,* 23(6). (2019). Recuperado el 8 de mayo de 2021, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/medicocamaguey/amc-2019/amc196m.pdf>