



¿Cómo crear un  
plan integral con  
plantas  
medicinales?

# ¿Por qué elegir plantas medicinales?

**Acción  
Holística**

**Efectos  
Secundarios**

**Adaptable a la  
bio individualidad**

**Mayor  
disponibilidad**

**Principios Activos  
Complejos**



Factores que analizamos antes de  
realizar un tratamiento con plantas  
medicinales

## 1. Conocer la condición de salud de la persona

Antes de iniciar o recomendar cualquier tratamiento, es fundamental conocer la condición de salud, incluyendo cualquier enfermedad crónica, alergia o sensibilidad, así como la constitución física y los síntomas más relevantes.

**DEFINIR EL OBJETIVO DEL TRATAMIENTO**, para poder establecer un resultado claro y realista al cual se espera llegar y poder evaluar la evolución a lo largo del tiempo.



Si existe más de un objetivo...

Algunas preguntas que puedo hacerme son:

**¿Por donde quiero empezar? ¿Cual es mi prioridad?**

**¿Cual es mi objetivo principal?**

**¿Cuál es mi objetivo a largo plazo?**

**¿De qué manera y en qué nivel voy a involucrarme con el tratamiento?**



## 2. Investigar y seleccionar las plantas

Es importante asegurarse de estar trabajando con la planta correcta y que esté indicada para el tratamiento que se va a realizar.

De la gran variedad de plantas posibles, priorizamos aquellas que se encuentren disponibles localmente y que presenten la menor contraindicación posible para el caso particular.



### **3. Evaluar la calidad de las plantas**

Cultivar las plantas o cosecharlas en su ambiente natural nos permite asegurar que sean plantas en buen estado de salud, libres de contaminantes y procesadas adecuadamente.

**RECORDAR LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE CALIDAD DEL MATERIAL VEGETAL**

## 4. Forma de presentación

.Cápsulas y comprimidos

.Tinturas madre

.Infusiones y decocciones

Puede variar según el tipo de tratamiento, el órgano, los tejidos afectados y la capacidad digestiva de la persona.

La potencia de una planta medicinal puede variar según su forma de preparación debido a la **\*solubilidad de sus principios activos\*** (en agua, alcohol o aceites) y su concentración.



## Plantas más potentes en INFUSIÓN

Contienen compuestos hidrosolubles.

1. **Manzanilla** (*Matricaria chamomilla*) → Los flavonoides y azulenos (antiinflamatorios).
2. **Tilo** (*Tilia spp.*) → Sus mucílagos y flavonoides (sedantes).
3. **Diente de león** (*Taraxacum officinale*) → Inulina y flavonoides. Las raíces en decocción son ideales para **depurar el hígado**.
4. **Cola de caballo** (*Equisetum arvense*) → El silicio (mineral) se absorbe mejor en infusión larga (20 min).
5. **Hibisco** (*Hibiscus sabdariffa*) → Sus antocianinas (antioxidantes) dan mejor resultado en agua caliente.

## Plantas más potentes en TINTURA MADRE (alcohol)

Los compuestos alcohol-solubles (alcaloides, resinas, aceites esenciales) se concentran mejor en alcohol.

1. **Valeriana** (*Valeriana officinalis*) → Los valepotriatos (sedantes) son más biodisponibles en tintura.
2. **Pasionaria** (*Passiflora incarnata*) → Los alcaloides y flavonoides ansiolíticos se extraen mejor en alcohol.
3. **Equinácea** (*Echinacea purpurea*) → Los alquilamidas (inmunoestimulantes) son más activas en TM.
4. **Artemisa** (*Artemisia annua*) → La artemisinina (antipalúdica) requiere alcohol para su extracción.
5. **Uña de gato** (*Uncaria tomentosa*) → Los alcaloides oxindólicos (antiinflamatorios) se concentran en tintura.

## Plantas más potentes en CÁPSULAS (extractos secos estandarizados)

Algunas plantas requieren dosis precisas o sus principios activos son inestables en otras formas.

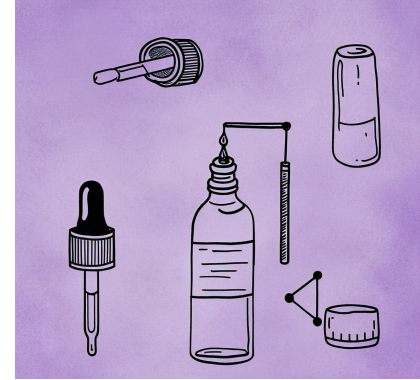
1. **Ginkgo biloba** → Los extractos estandarizados (24% flavonoides) son más eficaces que infusiones.
2. **Cúrcuma** (*Curcuma longa*) → La curcumina se absorbe mejor en cápsulas con piperina (pimienta negra).
3. **Cardo mariano** (*Silybum marianum*) → La silimarina (hepatorprotectora) se concentra en extractos.
4. **Maca** (*Lepidium meyenii*) → Los glucosinolatos (adaptógenos) son más estables en polvo encapsulado.
5. **Ashwagandha** (*Withania somnifera*) → Los withanólidos (antiestrés) se dosifican mejor en cápsulas.

## 5. Encontrar la dosis adecuada

**Posología:** rama de la medicina que estudia la dosis y frecuencia adecuada de un medicamento para lograr el efecto terapéutico deseado, sin causar efectos adversos.

Existen guías que nos sugieren posologías determinadas de una planta medicinal, por ejemplo los Vademecum de fitoterapia y las farmacopeas.

Siempre se debe evaluar la situación particular de la persona y tener en cuenta su bio individualidad.



## 5. Encontrar la dosis adecuada

Dosificación estándar y factores que pueden alterarla:

• **Condición del paciente:**  
edad, peso,  
historia  
clínica, estado  
emocional.

• **Órganos y tejidos afectados por la enfermedad.**  
• **Interacciones con otras plantas y medicamentos.**

• **Planta, principios activos, tipo de extracto y forma de presentación.**

## 5. Encontrar la dosis adecuada

**DOSIS ESTÁNDAR:** dosis efectiva para la mayoría de las personas (70kg)

Equivalencias entre las distintas formas de presentación:

**Infusión =**  
2-3 g de hoja  
seca por taza  
→ Toma 3  
tazas diarias

**Tintura (1:5) =**  
1-2 ml / día  
(20 a 40 gotas  
por día)

**Cápsula =**  
500 mg / día o  
lo que se  
indica en el  
prospecto

**Ajuste por peso:**  $(\text{peso}/70) \times \text{dosis estándar} = \text{dosis ajustada al peso}$

## 5. Encontrar la dosis adecuada

**DOSIS MÍNIMA EFECTIVA:** Es la mínima cantidad de principios activos que hacen el efecto deseado.

Tintura e infusión: empezar desde  $\frac{1}{4}$  de la dosis estándar

Aceite de cannabis: empezar desde 1 gota diaria (sublingual)

### **DOSIS MÁXIMA:**

Tinturas madre = 1 gota x kilo x día. Si pesa 70 kg toma máximo 70 gotas diarias.

Infusiones = 1 Litro x día

## 5. Encontrar la dosis adecuada

**Frecuencia y duración:** se establecerá en función del tratamiento y de los objetivos buscados.

Como preventivo o en molestias leves tomas de 15 días. Por ejemplo resfríos con jarabe de tomillo o molestias digestivas con infusiones de manzanilla.

En tratamientos de uno a tres meses. Se puede tomar durante un mes, descansar una semana y luego continuar, con la misma u otra planta.

En afecciones crónicas algunas plantas se pueden tomar diariamente sin límite de tiempo. Por ejemplo aceite de cannabis en casos de epilepsia y dolor crónico.

## 6. Considerar las contraindicaciones

- Pocas plantas pueden utilizarse durante el embarazo y la lactancia.
- Algunas **no se deben ingerir** cuando existe una patología en particular:
  - Ortiga en personas con insuficiencia renal
  - Plantas colagogas en personas que no tienen vesícula
- Otras **no se pueden consumir en dosis altas** en alguna condición particular:
  - Ginseng o guaraná como estimulante si la persona tiene hipertensión.
  - Hojas de olivo como hipoglucemiante en personas con presión baja.
- Plantas que en exceso pueden tener **efectos tóxicos**:
  - Boldo y ajeno son beneficiosas a nivel digestivo, pero en altas dosis puede generar toxicidad a nivel nervioso.



## 7. Considerar las interacciones con medicamentos

### Interacciones Farmacocinéticas

Ocurren cuando una planta afecta la absorción, distribución, metabolismo o eliminación de un fármaco, alterando su concentración plasmática.



Plantas inductoras enzimáticas + fármacos metabolizados por el Citocromo P450 → Disminución de la eficacia del fármaco.

La Hierba de San Juan induce el CYP3A4 y reduce el efecto de anticonceptivos orales.

Plantas que afectan la absorción de fármacos → Modificación de la biodisponibilidad del fármaco.

La fibra soluble de psyllium puede disminuir la absorción de algunos medicamentos.

## 8. Documentar

En lo posible debemos documentar el tratamiento y el progreso para establecer controles y evaluar los resultados, así como para futuras referencias y ajustes en el tratamiento.



# Desarrollo de Ficha de anamnesis

## 1. Datos Personales

Nombre, edad, ocupación

## 2. Historia Clínica

Patología de base  
Medicamentos

## 3. Hábitos

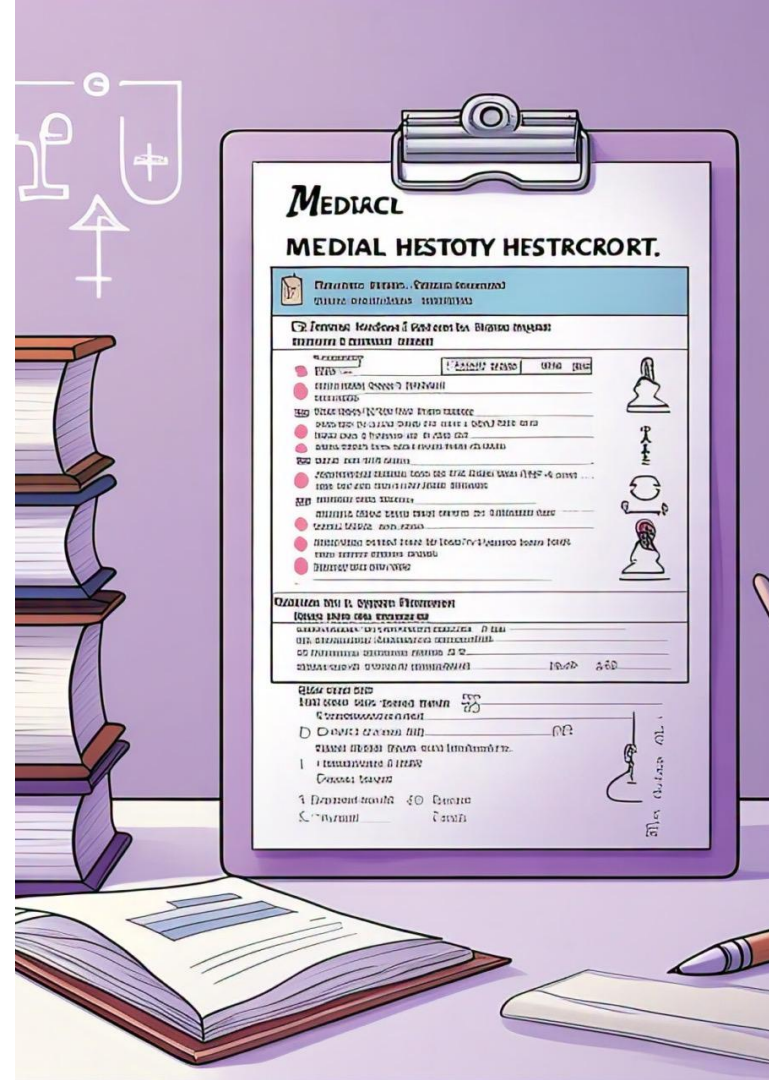
Alimentación, sueño, ejercicio.

## 4. Síntomas por los que consulta

Emociones que experimenta más a menudo  
Cómo se siente

## 5. Objetivo claro

Cual es su prioridad



¿Dudas?