

Romero (*Rosmarinus officinalis*): Guía Completa de Uso Medicinal

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Romero (*Rosmarinus officinalis*): Guía Completa de Uso Medicinal

El romero es, sin duda, una de las plantas medicinales más conocidas y accesibles de toda la cuenca mediterránea. Presente en jardines, cunetas, laderas secas y matorrales de toda la Península Ibérica, esta planta ha sido utilizada durante milenios tanto en la cocina como en la medicina tradicional. Su nombre latino, *Rosmarinus*, significa «rocío del mar», aludiendo a su predilección por los suelos costeros y bien drenados.

Identificación Botánica

El romero es un arbusto perenne de la familia Lamiaceae que puede alcanzar entre 0,5 y 2 metros de altura. Sus tallos son leñosos en la base y herbáceos en las puntas, de sección cuadrada característica de las labiadas. Las hojas son lineares, coriáceas, de 1 a 3,5 cm de longitud, con el haz de color verde oscuro y el envés blanquecino debido a una densa pilosidad. Son opuestas, sésiles y con los márgenes enrollados hacia abajo (revolutos).

Las flores aparecen en racimos axilares y son de color azul pálido a violeta, aunque existen variedades blancas y rosadas. Tienen la corola bilabiada típica de las lamiadas, con el labio superior erecto y bilobulado, y el inferior trilobulado con el lóbulo central más grande y cóncavo. Florecen casi todo el año en climas suaves, con picos en primavera y otoño.

El fruto es un tetraquenio liso de color pardo. Toda la planta desprende un aroma intenso, alcanforado y ligeramente amargo al frotar las hojas entre los dedos, debido a la alta concentración de aceites esenciales en las glándulas foliares.

Hábitat y Distribución

El romero es originario de la región mediterránea, donde crece espontáneamente desde el nivel del mar hasta los 1.500 metros de altitud. Prefiere suelos calcáreos, secos, pedregosos y bien drenados. Es muy resistente a la sequía pero sensible a heladas prolongadas por debajo de -10 °C.

En la Península Ibérica se encuentra de forma silvestre en toda la mitad oriental y sur, formando parte del matorral mediterráneo junto con el tomillo, la jara y el esparto. También se cultiva ampliamente en jardines y huertos de toda Europa, donde sobrevive bien en climas templados si se le proporciona un suelo con buen drenaje.

Partes Útiles

Hojas y sumidades floridas: Son la parte más utilizada tanto en fitoterapia como en aromaterapia. Se recolectan preferentemente en plena floración (primavera), cuando la concentración de principios activos es máxima.

Aceite esencial: Obtenido por destilación al vapor de las hojas y flores frescas. Contiene 1,8-cineol (eucaliptol), alcanfor, alfa-pineno, borneol y canfeno como componentes mayoritarios.

Propiedades Medicinales

El romero posee un amplio perfil farmacológico respaldado por numerosos estudios científicos:

Estimulante circulatorio: Mejora la circulación sanguínea periférica, útil en hipotensión, extremidades frías y sensación de pesadez en las piernas. El ácido rosmarínico y los diterpenos fenólicos (carnosol, ácido carnósico) contribuyen a este efecto.

Hepatoprotector y colagogo: Estimula la producción y secreción de bilis, favoreciendo la digestión de las grasas y protegiendo las células hepáticas frente a tóxicos.

Antioxidante potente: El ácido rosmarínico y el ácido carnósico son antioxidantes de gran potencia, comparables o superiores a los antioxidantes sintéticos como el BHT.

Antimicrobiano: El aceite esencial muestra actividad frente a *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Candida albicans* y otros patógenos.

Neuroprotector: Estudios recientes sugieren que el 1,8-cineol y el ácido carnósico pueden mejorar la memoria y la concentración, protegiendo las neuronas frente al estrés oxidativo.

Antiinflamatorio y analgésico tópico: En uso externo, alivia dolores musculares, articulares y neuralgias.

Tónico general: Combate la fatiga física y mental, útil en convalecencias y estados de debilidad.

Formas de Preparación

Infusión

Verter 250 ml de agua hirviendo sobre 1 cucharadita (2-3 g) de hojas secas o una ramita fresca de unos 10 cm. Tapar y dejar reposar 10 minutos. Colar y beber hasta 3 tazas diarias, preferiblemente después de las comidas para favorecer la digestión.

Decocción para uso externo

Hervir 50 g de hojas secas en 1 litro de agua durante 10 minutos. Dejar enfriar y usar como baño reconfortante para pies cansados, añadiéndolo al agua de la bañera, o como loción capilar para fortalecer el cabello y prevenir la caspa.

Alcohol de romero

Macerar 200 g de hojas frescas en 1 litro de alcohol de 70° durante 15 días, agitando diariamente. Filtrar y conservar en frasco oscuro. Aplicar en fricciones sobre zonas doloridas para aliviar dolores musculares, reumáticos y mejorar la circulación local.

Aceite macerado

Llenar un tarro de cristal con hojas frescas ligeramente marchitas y cubrir con aceite de oliva virgen. Macerar al sol durante 40 días. Filtrar y usar para masajes o como base para ungüentos.

Precauciones y Contraindicaciones

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD:

El aceite esencial de romero NO debe ingerirse sin supervisión profesional. Dosis altas pueden causar convulsiones, vómitos y daño renal.

Contraindicado en el embarazo y la lactancia en dosis terapéuticas, ya que puede tener efecto emenagogo (estimulante de la menstruación) y uterotónico.

Las personas con epilepsia deben evitar el aceite esencial por su contenido en alcanfor, que puede reducir el umbral convulsivo.

En personas con hipertensión arterial, usar con precaución ya que puede elevar ligeramente la tensión.

No aplicar aceite esencial puro directamente sobre la piel; diluir siempre en un aceite portador al 2-3%.

Las dosis culinarias habituales son completamente seguras para la población general.

Esta información es educativa y no sustituye el consejo médico profesional.