

Tomillo (*Thymus vulgaris*): El Antibiótico Natural del Mediterráneo

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Tomillo (*Thymus vulgaris*): El Antibiótico Natural del Mediterráneo

El tomillo es una de las plantas medicinales con mayor evidencia científica respaldando sus propiedades antisépticas y expectorantes. Utilizado desde el antiguo Egipto para embalsamar y por los griegos como incienso purificador en sus templos, esta humilde mata aromática esconde un arsenal terapéutico extraordinario. El timol, su principal componente activo, fue uno de los primeros antisépticos utilizados en cirugía moderna por Joseph Lister en el siglo XIX.

Identificación Botánica

El tomillo común es una mata leñosa perenne de la familia Lamiaceae que rara vez supera los 40 cm de altura. Forma matas densas, muy ramificadas desde la base, con tallos erguidos o ascendentes, de sección cuadrangular y cubiertos de pelos cortos.

Las hojas son pequeñas (4-8 mm), opuestas, lineares a elípticas, con los bordes revolutos y el envés cubierto de una pilosidad blanquecina. Son coriáceas y están plagadas de glándulas oleíferas visibles como puntos brillantes a contraluz.

Las flores son pequeñas (3-6 mm), bilabiadas, de color blanco rosado a púrpura, agrupadas en verticilos terminales densos. Florecen abundantemente entre mayo y julio. Los cálices son tubulares y bilabiados, con dientes ciliados.

Para distinguirlo de otras especies de *Thymus* ibéricos (como *T. zygis* o *T. mastichina*), fijarse en las hojas planas o ligeramente enrolladas, no claramente lineares como en *T. zygis*, y en el aroma claramente timolado (no alcanforado como en *T. mastichina*).

Hábitat y Distribución

Originario de la cuenca mediterránea occidental, el tomillo crece en matorrales secos, garrigas, tomillares y laderas soleadas desde el nivel del mar hasta los 2.000 metros. Prefiere suelos calcáreos, pobres, secos y bien drenados. Es extremadamente resistente a la sequía y al frío moderado.

En España es abundante en toda la mitad este y sur de la Península, donde forma comunidades vegetales características llamadas «tomillares». Se cultiva fácilmente en macetas y jardines, requiriendo muy pocos cuidados: sol directo, riego escaso y poda ligera tras la floración.

Partes Útiles

Sumidades floridas: Recolectar durante la floración, cortando los tallos por encima de la parte leñosa. Secar a la sombra en lugar ventilado y almacenar en recipientes herméticos alejados de la luz.

Hojas: Pueden usarse frescas o secas durante todo el año.

Aceite esencial: Obtenido por hidrodestilación. Existen distintos quimiotipos: timol (el más potente como antiséptico), linalol (más suave, apto para niños) y geraniol.

Propiedades Medicinales

Las propiedades del tomillo están bien documentadas en la farmacopea europea y en numerosos ensayos clínicos:

Antiséptico de amplio espectro: El timol y el carvacrol son potentes antimicrobianos activos frente a bacterias gram-positivas y gram-negativas, hongos (*Candida* spp.) y algunos virus. Un estudio publicado en *Journal of Medicinal Food* demostró que el aceite esencial de tomillo inhibe cepas resistentes de *Staphylococcus aureus* (MRSA).

Expectorante y antitusivo: Los flavonoides y el aceite esencial relajan el músculo liso bronquial, fluidifican el moco y facilitan su expulsión. La Agencia Europea del Medicamento (EMA) aprueba su uso para la tos productiva asociada al resfriado común.

Espasmolítico digestivo: Relaja la musculatura lisa del tracto gastrointestinal, aliviando espasmos, flatulencias y digestiones pesadas.

Antioxidante: Rico en ácido rosmarínico, luteolina y apigenina, con potente actividad captadora de radicales libres.

Antiparasitario: En uso tradicional se ha empleado contra parásitos intestinales (lombrices), uso respaldado por estudios *in vitro*.

Cicatrizante y antiséptico tópico: En uso externo, acelera la curación de heridas menores e infecciones cutáneas leves.

Formas de Preparación

Infusión para vías respiratorias

Verter 200 ml de agua recién hervida sobre 1,5-2 g de sumidades floridas secas. Tapar (importante para retener los aceites esenciales volátiles) y reposar 10 minutos. Colar. Tomar 3-4 tazas al día en episodios de tos, bronquitis o resfriado. Se puede endulzar con miel, que potencia el efecto expectorante.

Jarabe casero de tomillo

Preparar una infusión concentrada con 30 g de tomillo seco en 500 ml de agua. Hervir a fuego lento hasta reducir a la mitad. Colar, añadir 250 g de miel y mezclar bien. Conservar en nevera hasta 2 semanas. Tomar 1 cucharada sopera 3-4 veces al día para la tos.

Vahos (inhalaciones de vapor)

Añadir un puñado generoso de tomillo fresco o 2-3 cucharadas de tomillo seco a un bol con agua hirviendo. Cubrir la cabeza con una toalla e inhalar el vapor durante 10-15 minutos. Excelente para congestión nasal, sinusitis y bronquitis. Repetir 2-3 veces al día.

Gargarismos

Preparar una infusión doble (4 g por 200 ml). Dejar enfriar a temperatura tibia y hacer gárgaras durante 30 segundos, 3-4 veces al día. Útil para faringitis, amigdalitis y aftas bucales.

Baño antiséptico para heridas

Decocción de 100 g de tomillo en 2 litros de agua durante 15 minutos. Dejar enfriar y usar para lavar heridas menores, rasguños o infecciones cutáneas superficiales.

Precauciones y Contraindicaciones

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD:

El aceite esencial de tomillo quimiotipo timol es muy irritante para piel y mucosas. Nunca aplicar puro; diluir al 1-2% en aceite portador.

Contraindicado el aceite esencial en embarazo, lactancia y niños menores de 6 años. La infusión en dosis culinarias normales es segura.

Personas con alergia a las labiadas (menta, orégano, albahaca) pueden reaccionar al tomillo.

En dosis altas o prolongadas, el timol puede ser hepatotóxico y nefrotóxico.

Pacientes con hipotiroidismo deben consultar antes de usar tomillo en dosis terapéuticas, ya que puede interferir con la función tiroidea.

Las infusiones de tomillo pueden interactuar con anticoagulantes (warfarina, acenocumarol), potenciando su efecto.

Esta información es educativa y no sustituye el consejo médico profesional. Consulte siempre con un profesional sanitario cualificado antes de usar plantas medicinales con fines terapéuticos.