

Tinturas Medicinales: Preparación, Dosificación y Uso Terapéutico

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Tinturas Medicinales: Preparación, Dosificación y Uso Terapéutico

Las tinturas son extractos hidroalcohólicos concentrados de plantas medicinales, una de las formas más estables y duraderas de conservar los principios activos vegetales. A diferencia de las infusiones (que pierden potencia en horas), una tintura bien preparada mantiene su eficacia durante 3 a 5 años almacenada en condiciones adecuadas. La farmacopea europea reconoce las tinturas como formas farmacéuticas válidas. En un escenario sin acceso a farmacia, dominar la preparación de tinturas permite disponer de un botiquín fitoterapéutico completo y de larga duración.

Fundamentos de la extracción

El alcohol (etanol) actúa como solvente que disuelve y preserva alcaloides, flavonoides, taninos, aceites esenciales y otros principios activos de las plantas. La concentración de alcohol determina qué compuestos se extraen:

Graduación alcohólica

Compuestos extraídos

Plantas típicas

25-40% (vodka)

Mucílagos, taninos, compuestos hidrosolubles

Manzanilla, tilo, malvavisco

40-60% (orujo, aguardiente)

Flavonoides, glucósidos, alcaloides ligeros

Valeriana, equinácea, caléndula

60-90% (alcohol de farmacia diluido)

Resinas, aceites esenciales, alcaloides pesados

Propóleo, mirra, árnica

Para uso medicinal general, un alcohol de 40-50° es el más versátil. El vodka comercial (40°) es una opción práctica y accesible como base de tinturas.

Método de maceración (tintura simple)

Proporción estándar: Para planta seca: ratio 1:5 (1 parte de planta por 5 de alcohol en peso). Para planta

fresca: ratio 1:2 (la planta fresca ya contiene agua). Ejemplo: 100 g de raíz de valeriana seca en 500 ml de vodka.

Procedimiento: Picar o triturar la planta. Introducir en frasco de vidrio oscuro o ámbar. Cubrir completamente con alcohol. Cerrar herméticamente. Almacenar en lugar oscuro y fresco durante 4-6 semanas, agitando el frasco 1-2 veces al día. El movimiento mejora la extracción.

Filtrado y envasado: Filtrar a través de gasa de algodón y luego por filtro de café o tela fina. Exprimir bien el residuo vegetal (marc). Envasar en frascos de vidrio oscuro con cuentagotas. Etiquetar con: planta, parte usada, graduación alcohólica, fecha de preparación.

Conservación: Almacenar en lugar oscuro, fresco y seco. Las tinturas en alcohol de 40° o superior no requieren refrigeración. Vida útil: 3-5 años. Desechar si cambia de color drásticamente, aparece sedimento turbio o huele a rancio.

Dosificación y tinturas esenciales

La dosificación estándar de tinturas para adultos se mide en gotas. Siempre diluir en un poco de agua antes de tomar:

Tintura

Dosis adulto

Frecuencia

Indicación principal

Equinácea (*Echinacea purpurea*)

30-50 gotas

3 veces/día, máx. 10 días

Estimulante inmunitario, prevención de resfriados

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

30-60 gotas

1-2 veces al día (tarde/noche)

Insomnio, ansiedad, espasmos musculares

Caléndula (*Calendula officinalis*)

20-40 gotas

3 veces/día o uso tópico

Antiinflamatorio, cicatrizante de heridas

Propóleo

15-30 gotas

3 veces/día

Antibacteriano, dolor de garganta, infecciones orales

Tomillo (*Thymus vulgaris*)

20-40 gotas

3-4 veces/día

Tos productiva, bronquitis, antiséptico respiratorio

Dosis pediátrica: Para niños mayores de 6 años: usar la regla de Young = (edad del niño / edad + 12) × dosis adulto. Ejemplo: niño de 8 años = $8/20 \times 30$ gotas = 12 gotas. NUNCA administrar tinturas alcohólicas a menores de 2 años. Para niños de 2-6 años, evaporar primero el alcohol añadiendo las gotas a agua caliente y dejando reposar 10 minutos.

Precauciones e interacciones

Embarazo y lactancia: Contraindicadas la mayoría de tinturas durante el primer trimestre de embarazo. Consultar antes de usar cualquier preparado herbal en embarazo o lactancia. Artemisa, ruda, poleo y tanacetum son abortivos: NUNCA usar en embarazadas.

Interacciones con fármacos: La hierba de San Juan (hipérico) reduce la eficacia de anticonceptivos orales, warfarina y ciclosporina. La valeriana potencia el efecto de benzodiazepinas y barbitúricos. El ginkgo aumenta el riesgo de sangrado con anticoagulantes.

Identificación correcta: NUNCA preparar tinturas con plantas no identificadas al 100%. La confusión entre especies puede ser mortal: el acónito se parece al perejil silvestre, la cicuta al hinojo. Usar guías botánicas con fotografías y consultar a expertos locales.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.