

Llantén (Plantago major): Cicatrizante y Antiinflamatorio Versátil

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Llantén (Plantago major): Cicatrizante y Antiinflamatorio Versátil

El llantén mayor (Plantago major), de la familia Plantaginaceae, es probablemente la planta medicinal silvestre más infravalorada y a la vez más útil en situaciones de emergencia. Crece en prácticamente cualquier terreno pisoteado de la Península Ibérica: caminos, parques, bordes de aceras, prados y huertas. Es una planta herbácea perenne con una roseta basal de hojas anchas, ovales, de 5-20 cm, con nervios paralelos muy marcados y pecíolos largos. Las espigas florales, cilíndricas y densas, aparecen en tallos de 10-50 cm entre mayo y octubre. Tanto la Comisión E alemana como la EMA reconocen sus propiedades demulcentes, antiinflamatorias y antibacterianas. En la tradición popular ibérica se le llama "la tirita de la naturaleza" por su capacidad de aliviar heridas, picaduras y quemaduras leves aplicado directamente sobre la piel.

Descripción botánica y hábitat

Familia: Plantaginaceae.

Descripción: Planta herbácea perenne acaule (sin tallo aparente). Hojas en roseta basal, ovales a elípticas, de 5-20 cm, con 5-9 nervios paralelos prominentes y margen entero o ligeramente dentado. Pecíolo largo y acanalado. Inflorescencia en espiga cilíndrica densa sobre un escapo erecto de 10-50 cm. Flores diminutas, verdosas, tetrámeras. Florece de mayo a octubre.

Hábitat en la Península Ibérica: Ubicuo en toda la península. Crece en prados, bordes de caminos, terrenos pisoteados, cunetas, parques, jardines, huertas y descampados. Desde el nivel del mar hasta los 2.000 m. Es una planta ruderal cosmopolita, resistente al pisoteo y a suelos compactados. Prefiere suelos húmedos pero tolera sequía moderada.

Partes utilizadas: Hojas frescas o secas (folium plantaginis majoris) y semillas (semen plantaginis). Las hojas se recolectan durante toda la temporada vegetativa. Para uso en fresco (cataplasma), usar hojas tiernas recién recogidas. Para secar: extender en capas finas a la sombra.

Principios activos

Iridoides glucosídicos: Aucubina (0,3-2,5%) y catalpol. La aucubina se hidroliza en aucubigenina, que posee actividad antimicrobiana, antiinflamatoria y hepatoprotectora demostrada in vitro e in vivo. Es el compuesto más relevante farmacológicamente.

Mucílagos (2-6%): Polisacáridos que forman gel protector sobre mucosas irritadas. Presentes en mayor

concentración en las semillas (hasta 20%) que se hinchan con el agua, similar al psyllium (*Plantago ovata*).

Taninos (4-7%): Efecto astringente y hemostático. Contribuyen a la acción cicatrizante.

Ácidos fenólicos: Ácido clorogénico, ácido cafeico, plantamajósido y acteósido (verbascósido). Potente actividad antioxidante y antiinflamatoria. El acteósido es un compuesto de especial interés farmacológico actual.

Flavonoides: Luteolina, apigenina, baicaleína y sus glucósidos. Acción antiinflamatoria, antiespasmódica y antialérgica.

Alantoína: Estimulante de la proliferación celular y la epitelización. Es el mismo principio activo de la consuelda (*Symphytum officinale*) y del producto comercial Blastoestimulina. Fundamental en la acción cicatrizante del llantén.

Propiedades terapéuticas con evidencia

Cicatrizante y vulnerario: La combinación de aucubina (antimicrobiana), alantoína (estimulante epitelial), mucílagos (protectores) y taninos (astringentes) hace del llantén un cicatrizante integral. Estudios in vivo en modelos animales confirman aceleración significativa del cierre de heridas. En uso popular, se aplica la hoja fresca machacada directamente sobre cortes, rasguños y quemaduras leves.

Antiinflamatorio: El acteósido y la aucubina inhiben mediadores inflamatorios (COX-2, NF-κB) en estudios in vitro. Un estudio clínico (Wegener y Kraft, 1999) demostró eficacia de extracto de llantén en bronquitis crónica comparable al tratamiento convencional.

Demulcente y antitusivo: La EMA aprueba el uso de *Plantago lanceolata* (llantén menor, composición similar) para tos irritativa y bronquitis. Los mucílagos protegen la mucosa respiratoria y los iridoides reducen la inflamación bronquial.

Antibacteriano: La aucubigenina es activa contra *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis* y otros patógenos gram-positivos. Efecto modesto pero relevante como coadyuvante en heridas menores.

Antipruriginoso (picaduras): La aplicación inmediata de hojas frescas machacadas sobre picaduras de insectos (abejas, avispas, mosquitos) alivia el dolor y el picor rápidamente. Efecto combinado de los mucílagos (refrescante), taninos (astringente) e iridoides (antiinflamatorio).

Preparaciones y dosificación

Cataplasma de hojas frescas (primeros auxilios): Lavar las hojas, machacar con piedra o masticar brevemente para romper las células vegetales y liberar los principios activos. Aplicar directamente sobre heridas leves, picaduras, quemaduras de primer grado o ampollas. Sujetar con venda o esparadrapo. Cambiar cada 2-4 horas. Es el uso más inmediato y práctico en campo.

Infusión: 2-4 g de hojas secas por taza (150 ml). Verter agua a 80-90°C, tapar, reposar 10-15 minutos.

Tomar 3-4 tazas al día para tos, bronquitis o irritación de garganta. Para gargarismos en faringitis: 5 g por taza, hacer gárgaras 4-5 veces al día.

Jugo fresco: Triturar hojas frescas y filtrar. Tomar 10-20 ml diluidos en agua, 3 veces al día (bronquitis, tos). Aplicar externamente sobre heridas. El jugo se conserva pocos días en nevera; se puede estabilizar con 10% de alcohol.

Tintura (1:5, etanol 45%): 30-50 gotas en agua, 3 veces al día. Para uso respiratorio y digestivo.

Semillas como laxante: Las semillas de *Plantago major* funcionan como las de *Plantago ovata* (Ispagol): 5-10 g de semillas con un vaso grande de agua (250 ml mínimo). Los mucílagos se hinchan y forman un gel que regula el tránsito intestinal. Imprescindible beber abundante agua.

Contraindicaciones y precauciones

Seguridad general: Planta muy segura a dosis terapéuticas. No se conocen contraindicaciones absolutas. Apta para niños, ancianos y embarazadas en uso moderado.

Semillas: obstrucción intestinal: Las semillas usadas como laxante DEBEN tomarse siempre con abundante agua (mínimo 250 ml por dosis). Sin agua suficiente, los mucílagos pueden causar obstrucción esofágica o intestinal. Contraindicadas en pacientes con estenosis intestinal o esofágica.

Alergia al llantén: El polen de *Plantago* es un alérgeno reconocido. Personas con alergia al polen de llantén (frecuente en España) pueden reaccionar a las hojas secas. Hacer una prueba de contacto antes del primer uso en personas alérgicas.

Interacción con medicamentos: Los mucílagos pueden retrasar la absorción de fármacos orales. Separar la toma al menos 1 hora. Las semillas en particular requieren separación de 2 horas con cualquier medicamento.

 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.