

Tilo (*Tilia platyphyllos*): Calmante, Diaforético y Protector Cardiovascular

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Tilo (*Tilia platyphyllos*): Calmante, Diaforético y Protector Cardiovascular

El tilo de hoja grande (*Tilia platyphyllos*), de la familia Malvaceae (subfamilia Tilioideae, anteriormente clasificada en Tiliaceae), es un árbol caducifolio majestuoso que puede alcanzar 30-40 metros de altura y vivir más de 1.000 años. Sus flores, pequeñas, amarillentas y extraordinariamente aromáticas, agrupadas en cimas péndulas con una bráctea membranosa característica, constituyen una de las drogas vegetales más utilizadas en la fitoterapia europea. En la Península Ibérica, *T. platyphyllos* crece silvestre en barrancos húmedos, hayedos y robledales de la mitad norte, y se planta como ornamental en paseos, plazas y jardines de toda España y Portugal. La "tila" (infusión de flores de tilo) es probablemente la tisana más consumida en el mundo hispano. La EMA y la Comisión E alemana reconocen sus propiedades sedantes suaves, diaforéticas (inductoras de sudoración) y antitusivas demulcentes.

Descripción botánica y hábitat

Familia: Malvaceae, subfamilia Tilioideae (anteriormente Tiliaceae).

Descripción: Árbol caducifolio de 20-40 m. Copa amplia, ovoide. Corteza grisácea, lisa en jóvenes, fisurada longitudinalmente en adultos. Hojas alternas, acorazonadas, de 6-12 cm, asimétricas en la base, borde aserrado, envés pubescente con pelos blanquecinos en las axilas de los nervios. Flores hermafroditas, amarillo-verdosas, muy aromáticas, en cimas de 2-5 flores con bráctea lingüiforme membranosa de 5-10 cm. Florece en junio-julio. El fruto es una nuez globosa de 8-10 mm con 5 costillas prominentes.

Especies ibéricas: En la Península Ibérica se encuentran *T. platyphyllos* (tilo de hoja grande, flores con 2-5 unidades, fruto con costillas marcadas) y *T. cordata* (tilo de hoja pequeña, flores en cimas de 5-11, fruto liso). Ambas se usan medicinalmente con propiedades equivalentes. *T. platyphyllos* es más frecuente en la mitad norte; *T. cordata* es más rara y está protegida en algunas comunidades autónomas.

Hábitat en la Península Ibérica: Silvestre en barrancos húmedos, hoces calizas, hayedos y robledales de la cornisa cantábrica, Pirineos, Sistema Ibérico y sierras béticas (poblaciones relictas). Desde 400 hasta 1.600 m de altitud. Como ornamental, plantado en toda la península en paseos, plazas y jardines.

Partes utilizadas: Inflorescencias con bráctea (flos tiliae): flores con su bráctea membranosa. Se recolectan al inicio de la floración (junio-julio), cuando las flores están recién abiertas y el aroma es máximo. Secar inmediatamente a la sombra en lugar ventilado. La droga pierde propiedades rápidamente: usar dentro del primer año. También se usa la albura (corteza interna), con propiedades espasmolíticas y colagoga.

Principios activos

Aceite esencial (0,02-0,1%): Farnesol, geraniol, linalol, eugenol, citral. El farnesol es el principal responsable del aroma característico y tiene actividad sedante demostrada in vivo. El bajo contenido en aceite esencial obliga a la infusión concentrada para efecto terapéutico.

Flavonoides (0,5-1,5%): Quercetina, kaempferol, tilirósido (kaempferol-3-O-glucósido-6"-p-cumarato). El tilirósido es el marcador farmacognóstico del tilo y posee actividad antiinflamatoria, antioxidante y ansiolítica demostrada en estudios preclínicos.

Mucílagos (3-10%): Arabinogalactanos y ramnogalacturonanos. Responsables del efecto demulcente y antitusivo. Protegen las mucosas respiratorias y digestivas.

Ácidos fenólicos: Ácido clorogénico, ácido cafeico, ácido p-cumárico, ácido tiliacina. Actividad antioxidante.

Proantocianidinas (taninos condensados): Efecto astringente suave y actividad vasoprotectora. Contribuyen a la acción sobre el sistema cardiovascular.

Aminoácidos: Triptófano libre. Precursor de la serotonina y la melatonina. Podría contribuir al efecto sedante.

Propiedades terapéuticas con evidencia

Sedante y ansiolítico suave: La indicación más extendida. Los flavonoides (especialmente el tilirósido) y el aceite esencial actúan sobre receptores GABAérgicos y serotoninérgicos. Estudios preclínicos (Aguirre-Hernández et al., 2006, 2010) demostraron actividad ansiolítica y sedante en modelos animales comparable a diazepam. El uso tradicional multisecular en toda Europa avala esta indicación. La EMA aprueba su uso para aliviar síntomas de estrés y como inductor suave del sueño.

Diaforético (inductor de sudoración): La infusión caliente de tilo estimula la sudoración, un mecanismo natural de regulación térmica durante los estados febriles. La EMA y la Comisión E aprueban esta indicación. Se recomienda tomar la infusión bien caliente y abrigarse para potenciar el efecto. Útil en resfriados, gripes y procesos febriles como coadyuvante.

Antitusivo demulcente: Los mucílagos protegen la mucosa faríngea y laríngea, reduciendo la irritación y la tos seca. El aceite esencial contribuye con un efecto antiespasmódico leve sobre el músculo liso bronquial.

Hipotensor y vasoprotector: Estudios preclínicos muestran efecto vasodilatador (mediado por óxido nítrico) y reducción leve de la presión arterial. Las proantocianidinas tienen actividad venotónica. El tilo se ha usado tradicionalmente como coadyuvante en hipertensión arterial leve. No sustituye la medicación antihipertensiva.

Antiespasmódico digestivo: La albura (corteza interna) del tilo tiene propiedades espasmolíticas y colagoga (estimula la secreción biliar). Se usa en fitoterapia francesa (tisana de "Aubier de tilleul") para cólicos biliares y digestiones pesadas.

Preparaciones y dosificación

Infusión (la clásica "tila"): 2-4 g de inflorescencias (flores con bráctea) por taza (200 ml) de agua hirviendo. Tapar, reposar 10-15 minutos. Tomar 2-4 tazas al día. Para insomnio: 1 taza 30 minutos antes de acostarse. Para fiebre: tomar bien caliente y abrigarse para favorecer la sudoración. La calidad de la droga es crucial: las flores viejas (más de 1 año) pierden gran parte del aceite esencial.

Tintura (1:5, etanol 45%): 30-50 gotas, 2-3 veces al día. Para ansiedad: se puede combinar con tintura de valeriana o pasiflora.

Baño relajante: 100 g de flores secas por bañera. Preparar infusión concentrada, colar y añadir al agua del baño (37-38°C). 15-20 minutos. Efecto relajante muscular y sedante. Ideal antes de dormir.

Decocción de albura: 30-40 g de albura (corteza interna) por litro de agua. Hervir 10-15 minutos a fuego lento. Tomar 2-3 tazas al día antes de las comidas. Para cólicos biliares y como depurativo hepatobiliar.

Miel de tilo: La miel producida por abejas que liban las flores de tilo conserva parte de los principios activos (flavonoides, aceite esencial). 1-2 cucharadas en infusión de tilo potencian el efecto sedante. Es una de las mieles monofloras más apreciadas de Europa.

Contraindicaciones y precauciones

Seguridad general: El tilo es una de las plantas medicinales más seguras de la farmacopea europea. No se conocen contraindicaciones absolutas para la infusión a dosis normales. Es apto para niños, ancianos y embarazadas.

Cardiopatías graves: El consumo excesivo (más de 1 litro de infusión concentrada al día) de tilo de forma prolongada se ha asociado anecdóticamente a cardiotoxicidad. Aunque la evidencia es débil, se recomienda moderación en pacientes con cardiopatías. Dosis normales (2-4 tazas diarias) se consideran completamente seguras.

Interacción con sedantes: Puede potenciar el efecto de benzodiazepinas, antihistamínicos sedantes y otros depresores del SNC. Precaución en pacientes polimedicados.

Hipotensión: Precaución en pacientes hipotensos o en tratamiento con antihipertensivos potentes. Vigilar la presión arterial si se consume tilo regularmente en dosis altas.

Calidad de la droga: Las inflorescencias de tilo se adulteran frecuentemente en el mercado con brácteas sin flores o con flores de otras especies. Las flores viejas, oxidadas o almacenadas más de 1 año tienen actividad reducida. Preferir droga de recolección reciente, con brácteas y flores intactas y aroma fresco.

⚠ 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.