

Gordolobo (*Verbascum thapsus*): el gran expectorante silvestre

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Gordolobo (*Verbascum thapsus*): el gran expectorante silvestre

El gordolobo es una de las plantas medicinales más reconocibles de la Península Ibérica, con su imponente espiga floral amarilla que puede superar los dos metros de altura. Empleado desde la Antigüedad como remedio respiratorio, sus flores y hojas contienen mucílagos y saponinas que lo convierten en un expectorante y emoliente de primer orden, especialmente útil en situaciones donde el acceso a fármacos convencionales sea limitado.

Identificación y taxonomía

Nombre científico: *Verbascum thapsus* L.

Clasificación

Detalle

Familia

Scrophulariaceae

Nombres comunes

Gordolobo, verbasco, candelaria, oreja de lobo

Ciclo

Bienal — roseta basal el primer año, espiga floral el segundo

Altura

0,5–2,5 m en floración

Se distingue fácilmente por sus grandes hojas basales ovaladas cubiertas de una densa pubescencia blanquecina (tricomas estrellados) que le da un tacto aterciopelado. El segundo año emite un tallo erecto, no ramificado, coronado por una espiga densa de flores amarillas de cinco pétalos con estambres anaranjados.

Hábitat en la Península Ibérica

Es una planta ruderal y colonizadora presente en toda la Península Ibérica, desde el nivel del mar hasta los 1.800 m de altitud. Abunda en:

Bordes de caminos y carreteras: Terrenos removidos, cunetas y taludes con buena exposición solar.

Barbechos y terrenos baldíos: Coloniza rápidamente suelos alterados, pedregosos o arenosos.

Claros de bosque: Encinares, robledales y pinares aclarados de clima mediterráneo y continental.

Zonas calcáreas: Prefiere suelos secos, bien drenados, de pH neutro a ligeramente alcalino.

Es especialmente frecuente en las mesetas castellanas, el Sistema Ibérico, el prepirineo aragonés y la zona centro-norte de Portugal.

Principios activos

Grupo

Compuestos principales

Acción

Mucílagos

Galactomananos, arabinogalactanos (3–4 %)

Emoliente, protector de mucosas

Saponinas

Verbascosaponina, thapsósido

Expectorante, fluidificante del moco

Iridoides

Aucubina, catalpol, harpagósido

Antiinflamatorio, analgésico suave

Flavonoides

Hesperidina, rutina, apigenina-7-glucósido

Antioxidante, antiinflamatorio

Feniletanoides

Verbascósido (acteósido)

Antimicrobiano, antioxidante potente

La concentración de principios activos es máxima en las flores recién abiertas (recolectar por la mañana, con tiempo seco). Las hojas contienen principalmente mucílagos y se recolectan el primer año de crecimiento.

Preparaciones y dosis

Infusión de flores (expectorante): 1,5–2 g de flores secas por taza (250 ml) de agua hirviendo. Dejar reposar 10–15 minutos. Filtrar siempre con tela fina para retirar los tricomas que irritan la garganta. Tomar 3–4

tazas al día.

Decocción de hojas (emoliente): 3–5 g de hojas secas por 300 ml de agua. Hervir 5 minutos, reposar 10. Filtrar con tela. Útil para gargarismos en faringitis o como cataplasma en hemorroides y afecciones cutáneas. 2–3 veces al día.

Aceite de flores (otalgia): Llenar un frasco de cristal con flores frescas y cubrir con aceite de oliva. Macerar al sol durante 3–4 semanas (método tradicional). Filtrar. Aplicar 2–3 gotas templadas en el oído para dolor de oído leve. No usar si hay perforación timpánica.

Tintura (uso general): Flores secas 1:5 en alcohol de 45°. Macerar 2 semanas agitando a diario. Dosis: 1–4 ml, 3 veces al día, diluida en agua.

Contraindicaciones y precauciones

Filtrado obligatorio: Los tricomas (pelos) de hojas y tallos son irritantes de las mucosas. Toda preparación debe filtrarse con tela fina o gasa.

Embarazo y lactancia: No hay datos suficientes de seguridad. Evitar por precaución.

Semillas: Las semillas contienen rotenona y son TÓXICAS. No se deben consumir. Históricamente se usaban como ictiotóxico (veneno para peces).

Interacciones: No se conocen interacciones significativas a dosis habituales. Espaciar 2 horas con otros medicamentos por el efecto de los mucílagos.

 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.