

Borraja (*Borago officinalis*): planta emoliente y sudorífica

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Borraja (*Borago officinalis*): planta emoliente y sudorífica

La borraja (*Borago officinalis*) es una planta anual de la familia Boraginaceae, originaria de la región mediterránea. Tradicionalmente valorada como verdura y como planta medicinal, destaca por sus propiedades emolientes, sudoríficas y diuréticas. Su aceite de semillas es una de las fuentes vegetales más ricas en ácido gamma-linolénico (GLA).

Descripción botánica

Planta herbácea anual que alcanza 30-80 cm de altura. Tallos erectos, ramificados, cubiertos de pelos rígidos y ásperos característicos de la familia. Hojas alternas, ovales a lanceoladas, de 5-15 cm, rugosas y también pubescentes. Las flores son estrelladas, de cinco pétalos, con un intenso color azul (ocasionalmente rosa o blanco), agrupadas en cimas escorpioides terminales. Estambres con anteras oscuras prominentes formando un cono central. Fruto en tetranúcula.

Crece silvestre en bordes de caminos, terrenos baldíos y huertas de toda la cuenca mediterránea. Se cultiva fácilmente en cualquier suelo bien drenado, a pleno sol o semisombra. Floración de abril a septiembre.

Principios activos

Compuesto

Parte

Acción principal

Ácido gamma-linolénico (GLA, 17-25%)

Semillas (aceite)

Antiinflamatorio, regulador hormonal

Mucílagos (polisacáridos)

Hojas y flores

Emoliente, protector de mucosas

Taninos

Hojas

Astringente suave

Flavonoides (quercetina, kaempferol)

Partes aéreas

Antioxidante

Ácido rosmarínico

Hojas

Antiinflamatorio, antioxidante

Sales minerales (potasio, calcio)

Hojas

Remineralizante, diurético

Alcaloides pirrolizidínicos (amabilina, licopsamina)

Toda la planta (trazas)

Tóxicos — ver precauciones

Propiedades medicinales

Emoliente y demulcente: Los mucílagos de hojas y flores suavizan e hidratan las mucosas irritadas del aparato respiratorio y digestivo. Útil en catarros, tos seca y gastritis.

Sudorífica y febrífuga: La infusión caliente de flores y hojas promueve la transpiración, facilitando la reducción de la fiebre en procesos gripales. Es una de las plantas sudoríficas clásicas de la herboristería europea.

Diurética: Favorece la eliminación de líquidos por su contenido en sales de potasio y mucílagos. Se emplea como coadyuvante en infecciones urinarias leves y retención de líquidos.

Antiinflamatoria (aceite de semillas): El GLA es precursor de prostaglandinas de la serie 1 (PGE1), con efecto antiinflamatorio. Se usa en dermatitis atópica, eccema, artritis reumatoide y síndrome premenstrual.

Reguladora hormonal: El aceite de borraja se emplea para aliviar síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia, por la acción del GLA sobre el metabolismo de prostaglandinas.

Preparación y dosificación

Infusión de hojas y flores: 2-3 cucharaditas (5-8 g) de hojas y flores secas por taza de agua hirviendo. Tapar y reposar 10 minutos. Tomar 2-3 tazas al día, preferiblemente caliente para efecto sudorífico.

Aceite de semillas (cápsulas): 500-1000 mg de aceite de semillas al día (estandarizado al 20-24% de GLA). Tomar con las comidas durante al menos 6-8 semanas para notar efectos.

Uso culinario: Las hojas tiernas se consumen hervidas como verdura (especialmente en Navarra y Aragón). Las flores son comestibles y decorativas en ensaladas.

Cataplasma: Hojas frescas machacadas aplicadas sobre la piel irritada o inflamada como emoliente externo.

Precauciones y contraindicaciones

⚠ **Alcaloides pirrolizidínicos:** La borraja contiene trazas de alcaloides pirrolizidínicos (amabilina, licopsamina, intermedina) que son hepatotóxicos con uso prolongado. No consumir infusiones de la planta de forma continuada durante más de 4-6 semanas. Las embarazadas y lactantes deben evitar la planta. El aceite de semillas refinado NO contiene estos alcaloides y es seguro.

Hepatopatías: Contraindicada en personas con enfermedad hepática por los alcaloides pirrolizidínicos.

Embarazo y lactancia: Evitar la planta (infusiones, verdura). El aceite de semillas puede usarse bajo supervisión.

Interacciones: El aceite de borraja puede potenciar el efecto de anticoagulantes por su acción sobre prostaglandinas. Precaución con aspirina, warfarina y heparinas.

Cirugía: Suspender el aceite de borraja al menos 2 semanas antes de una intervención quirúrgica por riesgo de sangrado.

Recolección y conservación

Recolectar hojas antes de la floración para uso culinario. Flores cuando estén completamente abiertas. Secar a la sombra en lugar ventilado a menos de 35 °C. Las semillas se recogen cuando los frutos estén maduros (color marrón oscuro). Conservar las partes secas en recipientes herméticos, al abrigo de la luz, máximo 1 año.

⚠ **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.