

Llantén (*Plantago major* y *P. lanceolata*): usos respiratorios y en heridas

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Llantén (*Plantago major* y *P. lanceolata*): usos respiratorios y en heridas

El llantén mayor (*Plantago major*) y el llantén menor o lanceolado (*Plantago lanceolata*) son plantas perennes de la familia Plantaginaceae, presentes en toda Europa como malas hierbas ubicuas. A pesar de su humilde apariencia, tienen una larga historia de uso medicinal documentada desde Dioscórides, y la investigación moderna confirma sus propiedades antiinflamatorias, demulcentes, antimicrobianas y cicatrizantes. *Plantago lanceolata* cuenta con monografía de la EMA con estatus de "uso bien establecido" para tos y catarros de vías altas, y "uso tradicional" para inflamación de piel y mucosas.

Descripción botánica: dos especies, un uso

Característica

P. major (llantén mayor)

P. lanceolata (llantén menor)

Hojas

Anchas, ovales, 5-30 cm, con 3-9 nervios paralelos, pecíolo largo

Estrechadas, lanceoladas, 10-30 cm, con 3-5 nervios, pecíolo corto

Roseta basal

Pegada al suelo, hojas horizontales

Más erguida, hojas en ángulo

Espiga floral

Cilíndrica, larga (5-30 cm), con flores diminutas verdosas

Ovoide-corta (1-3 cm), sobre un tallo largo acanalado (hasta 50 cm)

Hábitat

Caminos pisoteados, jardines, grietas en pavimento

Prados, bordes de caminos, campos

Uso medicinal principal

Vulnerario (heridas), antiinflamatorio

Antitusivo, demulcente, más estudiado clínicamente

Ambas especies son extremadamente resistentes y cosmopolitas. Se encuentran en cualquier terreno alterado, desde el nivel del mar hasta 2.500 m. Florecen de mayo a octubre. Las hojas se recolectan antes

de la floración para uso medicinal; toda la planta es comestible cuando joven.

Principios activos

Compuesto

Concentración

Acción principal

Glucósidos iridoides (aucubina, catalpol)

0,3-2,5% en hojas

Antiinflamatorio, antimicrobiano, hepatoprotector

Mucílagos (polisacáridos, ramnogalacturonanos)

2-6% en hojas y semillas

Demulcente, protector de mucosas, laxante suave

Taninos

4-6%

Astringente, hemostático

Flavonoides (luteolina, apigenina, baicaleína)

1-2%

Antiinflamatorio, antiespasmódico, antioxidante

Ácidos fenólicos (verbascósido, plantamajósido)

Variable

Antioxidante, antimicrobiano, antiinflamatorio potente

Alantoína

0,4-1%

Estimulante de regeneración celular, cicatrizante

Vitamina C, sales de zinc, sílice

Trazas

Coadyuvante en reparación tisular

La aucubina es un proiridoide que se activa al romperse las células (masticación, trituración): la enzima beta-glucosidasa libera aucubigenina, un aglicón altamente reactivo con actividad antimicrobiana demostrada contra *S. aureus*, *S. pneumoniae* y *H. influenzae*.

Propiedades medicinales y evidencia

Tos y catarros de vías respiratorias altas: Uso mejor documentado de *P. lanceolata*. Los mucílagos forman una capa protectora sobre la mucosa faríngea irritada, reduciendo el reflejo tusígeno. Los iridoides y flavonoides aportan efecto antiinflamatorio. La EMA aprueba su uso en tos asociada a resfriado. Ensayos

clínicos (Wegener & Kraft, 1999) demuestran reducción significativa de la frecuencia e intensidad de la tos tras 3-5 días.

Cicatrización de heridas y picaduras: Uso tradicional de *P. major*, validado experimentalmente. Las hojas frescas machacadas aplicadas sobre picaduras, abrasiones y heridas menores reducen la inflamación y aceleran la cicatrización gracias a la alantoína, los taninos y la aucubigenina. Es una de las plantas de primeros auxilios más accesibles en campo.

Antiinflamatorio de mucosa bucal: Los gargarismos con infusión de llantén son eficaces para faringitis, gingivitis y aftas bucales. La combinación de taninos astringentes y mucílagos protectores alivia rápidamente el dolor y la inflamación.

Efecto antibacteriano: Estudios in vitro demuestran actividad contra bacterias gram-positivas (*S. aureus*, incluido MRSA en algunos estudios) y gram-negativas (*E. coli*, *P. aeruginosa*). El verbascósido muestra actividad antibacteriana y antiviral significativa.

Preparación y dosificación

Jarabe de llantén (forma clásica para tos): Macerar 100 g de hojas frescas de *P. lanceolata* trituradas en 200 ml de agua durante 8 horas. Filtrar, añadir 200 g de miel o azúcar, calentar a fuego suave hasta disolver. Conservar refrigerado hasta 2 semanas. Adultos: 10-15 ml, 3-4 veces al día.

Infusión: 3-6 g de hojas secas en 250 ml de agua hirviendo. Infundir 10 minutos tapado. Colar. 3-4 tazas al día para afecciones respiratorias. También útil como gargarismo para inflamación bucofaríngea.

Cataplasma de hojas frescas (uso de campo): Machacar hojas frescas de *P. major* hasta que suelten jugo. Aplicar directamente sobre picaduras de insectos, abrasiones, ampollas o heridas menores. Renovar cada 2-3 horas. Recurso de primeros auxilios disponible en prácticamente cualquier entorno europeo.

Extracto fluido o tintura (1:5): 3-5 ml tres veces al día para afecciones respiratorias.

Contraindicaciones y precauciones

Alergia a Plantaginaceae: Raro, pero posible. El polen de *Plantago* es un alérgeno conocido; sin embargo, la alergia al polen no implica necesariamente reacción a las hojas.

Efecto laxante: Las semillas de *P. major* y *P. ovata* (psyllium) son laxantes formadores de masa. Tomar con abundante agua para evitar obstrucción esofágica o intestinal. No usar semillas si hay estenosis digestiva.

Interacciones: Teóricamente los mucílagos pueden retrasar la absorción de medicamentos administrados simultáneamente. Separar la toma al menos 1 hora de otros fármacos orales.

Embarazo y lactancia: El uso oral moderado se considera seguro según la EMA. No se conocen efectos adversos a dosis terapéuticas.

⚠ 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.