

Infusiones y Decocciones Medicinales: Preparación Correcta y Dosificación

Autor: EA4IPV

Fecha: 21/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Infusiones y Decocciones Medicinales: Preparación Correcta y Dosificación

Conocer las plantas medicinales no basta: la forma en que preparas el remedio determina si obtienes una concentración terapéutica efectiva o simplemente agua con sabor. La fitoterapia basada en evidencia establece métodos de preparación estandarizados que garantizan la extracción óptima de los principios activos.

Tres métodos fundamentales de extracción acuosa

1. Infusión (para partes blandas: hojas, flores, tallos finos)

La infusión es el método más común y sencillo:

Calienta agua hasta el punto de ebullición (100°C)

Retira del fuego

Añade la planta seca o fresca

Tapa el recipiente (esto es crucial: muchos principios activos son volátiles y se evaporan si no tapas)

Deja reposar el tiempo indicado según la planta

Filtra y consume

Planta	Cantidad por taza (200 ml)	Tiempo de infusión	Tazas al día
--------	----------------------------	--------------------	--------------

Manzanilla (flores)	1-2 cucharaditas (2-4 g)	5-10 minutos	3-4
---------------------	--------------------------	--------------	-----

Menta (hojas)	1-2 cucharaditas (1.5-3 g)	5-10 minutos	3-4
---------------	----------------------------	--------------	-----

Tomillo (hojas y flores)	1-2 cucharaditas (1-2 g)	10-15 minutos	3
--------------------------	--------------------------	---------------	---

Lavanda (flores)	1-2 cucharaditas (1-2 g)	5-10 minutos	2-3
------------------	--------------------------	--------------	-----

Tilo (flores)	1-2 cucharaditas (2-4 g)	10-15 minutos	2-3
---------------	--------------------------	---------------	-----

Jengibre (rizoma rallado)	1 cucharadita (2-3 g)	10-15 minutos	3-4
---------------------------	-----------------------	---------------	-----

2. Decocción (para partes duras: raíces, cortezas, semillas, tallos leñosos)

Las partes duras de la planta necesitan calor sostenido para liberar sus principios activos:

Coloca la planta en agua fría

Lleva a ebullición

Reduce el fuego y mantén a fuego lento (ebullición suave) durante el tiempo indicado

Retira del fuego, tapa y deja reposar 10-15 minutos más

Filtra y consume

Planta	Cantidad por taza	Tiempo de decocción	Uso
--------	-------------------	---------------------	-----

Corteza de sauce	2-3 g	10-15 minutos	Dolor, fiebre
------------------	-------	---------------	---------------

Raíz de valeriana	2-3 g	10-15 minutos	Insomnio, ansiedad
-------------------	-------	---------------	--------------------

Raíz de jengibre	3-5 g	15-20 minutos	Náuseas, digestión
------------------	-------	---------------	--------------------

Corteza de canela	1-2 g	10-15 minutos	Digestión, control glucémico
-------------------	-------	---------------	------------------------------

3. Maceración (extracción en frío)

Para plantas cuyos principios activos se destruyen con el calor, o cuando quieres extraer mucílagos (sustancias gelatinosas):

Coloca la planta en agua a temperatura ambiente

Deja reposar tapada durante 4-12 horas (generalmente toda la noche)

Filtra y consume sin calentar

Ejemplo clásico: malva (*Malva sylvestris*) para irritación de garganta y mucosas. La maceración extrae los mucílagos sin destruirlos.

Reglas generales de dosificación segura

Planta seca vs. fresca: Usa el doble de cantidad si la planta es fresca (tiene mayor contenido de agua)

Dosis estándar para adultos: 1-2 cucharaditas (2-4 g) de planta seca por taza de 200 ml

Frecuencia: Generalmente 3 tazas al día. No más de 4-5 salvo indicación específica

Duración: Para tratamiento agudo (resfriado, dolor), 3-7 días. Para uso crónico, consultar límites específicos de cada planta

Niños (6-12 años): Mitad de la dosis adulta

Niños (2-6 años): Un cuarto de la dosis adulta

Menores de 2 años: No administrar infusiones medicinales sin supervisión médica

Conservación de preparaciones

Las infusiones y decocciones deben consumirse el mismo día de su preparación

Si necesitas guardarlas, refrigera y consume dentro de 24 horas

Las tinturas (extractos en alcohol) duran meses o años

Las plantas secas, bien almacenadas en recipientes herméticos protegidos de la luz, mantienen sus propiedades durante 1-2 años

Errores comunes que reducen la eficacia

No tapar: Los aceites esenciales (timol, mentol, bisabolol) son volátiles. Si no tapas durante la infusión, se evaporan con el vapor

Usar agua hirviendo sobre plantas delicadas: Para flores y hojas muy finas, espera 30 segundos después de hervir antes de verter

Tiempo insuficiente: Una infusión de 1-2 minutos extrae muy poco principio activo. Respeta los tiempos mínimos

Cantidad insuficiente: Una pizca de planta en un tazón grande no producirá efecto terapéutico

Reutilizar la planta: La segunda infusión tiene una fracción mínima del principio activo de la primera

Interacciones importantes con medicamentos

Incluso los remedios naturales pueden interactuar con medicamentos:

Sauce + anticoagulantes: Aumenta riesgo de sangrado (ambos afectan plaquetas)

Manzanilla + anticoagulantes: Potenciación leve del efecto anticoagulante

Valeriana + sedantes: Potenciación del efecto sedante (somnolencia excesiva)

Ajo + anticoagulantes: Aumenta significativamente el riesgo de sangrado

Hierba de San Juan + MUCHOS medicamentos: Es un potente inductor del citocromo P450. Reduce la eficacia de anticonceptivos, antirretrovirales, inmunosupresores, antidepresivos y muchos más. Esta es la interacción planta-fármaco más peligrosa conocida.