

Milenrama (*Achillea millefolium*): hemostático y digestivo de uso milenario

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Milenrama (*Achillea millefolium*): hemostático y digestivo de uso milenario

La milenrama (*Achillea millefolium* L.) es una planta herbácea perenne de la familia Asteraceae, nativa de Europa y Asia templada. Su nombre genérico rinde homenaje a Aquiles, quien según la Iliada la utilizó para curar las heridas de sus soldados en Troya. Este uso hemostático ha sido confirmado por la tradición de todos los pueblos europeos durante más de 3.000 años. La Comisión E alemana aprueba la sumidad florida para trastornos dispépticos y como estimulante del apetito, y la EMA reconoce adicionalmente el uso tópico para heridas superficiales. Rica en aceite esencial, lactonas sesquiterpénicas y flavonoides, es una de las plantas medicinales más versátiles de la flora europea, presente en prados, bordes de caminos y pastizales de toda la Península Ibérica.

Descripción botánica e identificación

Planta herbácea perenne de 20-80 cm, rizomatosa, con tallos erectos o ascendentes, estriados, ligeramente pubescentes. Hojas alternas, bi- a tripinnatisectas con segmentos lineares muy finos (de ahí "millefolium", mil hojas), de 5-15 cm de largo, con aspecto plumoso o de helecho. Las hojas basales son pecioladas y las caulinares sésiles.

Inflorescencia en corimbos terminales compuestos, densos, aplanados, de 4-15 cm de diámetro. Cada capítulo mide solo 4-6 mm, con 5 flores liguladas marginales (blancas, a veces rosadas) y 10-20 flores tubulosas centrales amarillentas. Floración de junio a octubre. Fruto en aquenio oblongo, comprimido, sin vilano.

Hábitat: prados, pastizales, bordes de caminos, claros de bosque, cunetas y terrenos baldíos. Desde el nivel del mar hasta los 2.500 m. Toda Europa. Inconfundible por la combinación de hojas finamente divididas y corimbos aplanados. Olor aromático característico al frotar las hojas. No confundir con *Conium maculatum* (cicuta), que tiene hojas similares pero tallo maculado, flores en umbela y olor desagradable.

Principios activos y composición

Compuesto / grupo

Concentración

Acción farmacológica

Aceite esencial (camazuleno, 1,8-cineol, alcanfor, borneol)

0,2-1,4%

Antiinflamatorio, espasmolítico, antimicrobiano

Lactonas sesquiterpénicas (aquillina, milefina, aquilicina)

Variable

Amargo digestivo, colerético, antiinflamatorio

Flavonoides (apigenina, luteolina, rutina, artemetina)

0,5-1,5%

Espasmolítico, antiinflamatorio, hemostático

Taninos condensados (3-4%)

Sumidades floridas

Astringente, hemostático tópico

Ácido aquiléo (alcaloide)

Trazas

Hemostático (promotor de la coagulación)

Fitosteroles (β -sitosterol)

Sumidades floridas

Antiinflamatorio

Cumarinas

Trazas

Espasmolítico vascular

Betaínas (estaquidrina)

Toda la planta

Hemostático, uterotónico suave

El efecto hemostático se debe a una combinación sinérgica: los taninos precipitan proteínas en la superficie de la herida formando una costra protectora, el ácido aquiléo promueve la agregación plaquetaria, y la estaquidrina contribuye a la vasoconstricción local. El camazuleno del aceite esencial (formado durante la destilación a partir de proazulenos) es antiinflamatorio y el responsable del color azul del aceite esencial destilado. Los flavonoides, especialmente la apigenina, ejercen efecto espasmolítico sobre el músculo liso intestinal y biliar.

Propiedades medicinales con evidencia

Hemostático tópico (heridas superficiales): Uso aprobado por la EMA (monografía de uso tradicional). Aplicar hojas frescas limpias machacadas directamente sobre cortes, abrasiones o hemorragias nasales. El estudio de Ali et al. (2017) demostró que el extracto de milenrama acelera significativamente la cicatrización de heridas en modelos animales mediante estimulación de fibroblastos y síntesis de colágeno. Históricamente llamada "hierba del soldado" (herbal militaris) por este uso en campos de batalla.

Dispepsia y trastornos digestivos funcionales: Aprobado por la Comisión E para pérdida de apetito y

dispepsia. Los principios amargos (lactonas sesquiterpénicas) estimulan la secreción gástrica, biliar y pancreática. Los flavonoides ejercen efecto espasmolítico sobre el tracto gastrointestinal, aliviando calambres y meteorismo. Dosis: 3-4 g de sumidades floridas secas en infusión, 3 veces al día entre comidas.

Dismenorrea y trastornos menstruales: Uso tradicional documentado desde la Antigüedad. Un ensayo clínico controlado (Jenabi & Fereidooni, 2015) demostró que la infusión de milenrama reducía significativamente la intensidad y duración del dolor menstrual comparada con placebo. El mecanismo combina actividad espasmolítica uterina (apigenina) con efecto antiinflamatorio (camazuleno) y regulación del flujo menstrual.

Antiinflamatorio y febrifugo: El camazuleno ha demostrado in vitro inhibición de la síntesis de leucotrienos y reducción de la actividad de elastasa neutrofílica. Uso tradicional en infecciones febriles como diaforético (inductor de sudoración) para facilitar la resolución de la fiebre. Se combina clásicamente con flor de saúco y menta piperita en la "mezcla diaforética" de la fitoterapia europea.

Preparación y dosificación

Infusión de sumidades floridas (uso principal): 2-4 g de sumidades floridas secas por taza (250 ml) de agua a 90 °C. Infundir 10-15 minutos tapado. 3-4 tazas al día. Sabor amargo-aromático. Para dispepsia, tomar 30 minutos antes de las comidas. Para dismenorrea, iniciar 2 días antes del inicio esperado de la menstruación.

Uso tópico hemostático (emergencia): Lavar hojas frescas con agua limpia. Machacar ligeramente para liberar los jugos. Aplicar directamente sobre la herida presionando con firmeza. Sujetar con vendaje. Renovar cada 4-6 horas. En ausencia de hojas frescas, hidratar hojas secas con agua tibia y aplicar como cataplasma.

Tintura (1:5 en etanol 45%): 2-4 ml tres veces al día para uso interno.

Baño de asiento (hemorroides, fisuras): 100 g de sumidades floridas secas en 2 litros de agua. Hervir 20 minutos. Colar y añadir al agua del baño. Baño de asiento 15-20 minutos, 1-2 veces al día.

Contraindicaciones y precauciones

Alergia a Asteraceae: La milenrama contiene lactonas sesquiterpénicas que son alérgenos de contacto conocidos. Personas alérgicas a manzanilla, ambrosía, artemisa o crisantemo pueden presentar dermatitis de contacto, urticaria o reacción alérgica sistémica. Hacer prueba cutánea en caso de duda.

Embarazo: Contraindicada durante el embarazo por su efecto uterotónico (estaquidrina, tuyona). Puede provocar contracciones uterinas y, teóricamente, aumentar el riesgo de aborto espontáneo.

Anticoagulantes: Las cumarinas presentes pueden potenciar teóricamente el efecto de warfarina y otros anticoagulantes. Sin embargo, las concentraciones en las dosis habituales son muy bajas. Monitorizar INR si se usa de forma crónica junto con anticoagulantes.

Fotosensibilidad: El uso tópico prolongado puede causar fotosensibilización en personas de piel clara. No

aplicar antes de exposición solar intensa.

Tuyona (aceite esencial): El aceite esencial puro contiene tuyona, neurotóxica en dosis altas. NUNCA ingerir el aceite esencial puro. El uso en infusión es seguro porque la concentración de tuyona es mínima.

Efectos adversos de la infusión: dermatitis de contacto (rara), cefalea ocasional y vértigo a dosis elevadas. El uso a dosis terapéuticas durante períodos cortos (2-4 semanas) tiene un perfil de seguridad excelente.

⚠ 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.