

Farmacia Natural de Emergencia: Kit Básico de Plantas Medicinales Preparadas

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Farmacología de Emergencia

Etiquetas: Sin etiquetas

Farmacia Natural de Emergencia: Kit Básico de Plantas Medicinales Preparadas

La fitoterapia de emergencia no es medicina alternativa ni un sustituto de la farmacología moderna: es un recurso basado en evidencia para situaciones donde no hay acceso a medicamentos convencionales. La OMS estima que el 80% de la población mundial utiliza plantas medicinales como forma primaria de atención sanitaria. Muchos fármacos modernos derivan directamente de plantas: la aspirina del sauce (*Salix alba*), la morfina de la adormidera (*Papaver somniferum*), la digoxina de la dedalera (*Digitalis purpurea*), la quinina de la quina (*Cinchona officinalis*) y la artemisinina de la artemisa dulce (*Artemisia annua*). La diferencia entre un medicamento y una planta medicinal no es la eficacia, sino la estandarización de la dosis. Un comprimido de aspirina contiene exactamente 500 mg de ácido acetilsalicílico. Una infusión de corteza de sauce contiene una cantidad variable de salicina dependiendo de la especie, época de recolección, parte utilizada y método de preparación. El kit de farmacia natural de emergencia que presentamos se basa en preparaciones estandarizables con materiales básicos y en plantas con evidencia clínica publicada en revistas indexadas.

Principios de preparación: formas galénicas de campo

Antes de detallar las plantas, es fundamental dominar los cuatro métodos de extracción que se pueden realizar con un fuego, un recipiente y agua:

Forma galénica

Método

Plantas/partes adecuadas

Conservación

Dosificación estándar

Infusión

Verter agua hirviendo sobre la planta, tapar, reposar 10-15 min, filtrar

Flores, hojas tiernas, partes aéreas

24 horas a temperatura ambiente, 48h en frío

1 cucharada sopera (3-5 g) por taza (250 ml), 3 tazas/día

Decocción

Hervir la planta en agua 10-20 min a fuego lento, filtrar

Raíces, cortezas, semillas, tallos leñosos

48 horas a temperatura ambiente, 5 días en frío

1-2 cucharadas soperas por 500 ml, hervir 15 min

Tintura (maceración alcohólica)

Macerar planta en alcohol 40-60° durante 2-4 semanas, filtrar

Todas las partes, especialmente raíces y cortezas

2-5 años en frasco oscuro

20-40 gotas (1-2 ml) 3 veces/día en agua

Cataplasma

Machacar planta fresca, aplicar sobre la piel con gasa, fijar con vendaje

Hojas frescas, raíces machacadas

Preparar y usar inmediatamente

Renovar cada 4-8 horas

Oleato (aceite medicinal)

Macerar planta seca en aceite de oliva 4-6 semanas al sol, filtrar

Flores de caléndula, hipérico, manzanilla

6-12 meses en frasco oscuro

Aplicación tópica 2-3 veces/día

Identificación botánica: cuestión de vida o muerte: NUNCA utilizar una planta que no se haya identificado con certeza absoluta. La confusión entre plantas comestibles/medicinales y sus análogas tóxicas causa muertes cada año. Ejemplos mortales: cicuta (*Conium maculatum*) confundida con perejil silvestre, dedalera (*Digitalis purpurea*) confundida con consuelda (*Symphytum*), acónito (*Aconitum napellus*) confundido con otras plantas de montaña. Utilizar guías botánicas con fotografías, aplicaciones de identificación como segunda verificación y, ante la MÍNIMA duda, no utilizar la planta.

Kit esencial: 10 plantas con evidencia clínica

Las siguientes plantas han sido seleccionadas por tres criterios: evidencia clínica publicada en revistas indexadas, disponibilidad en Europa y América, y facilidad de preparación en campo.

Planta

Principios activos

Indicación principal

Evidencia clave

Preparación y dosis

Sauce blanco (*Salix alba*) — corteza

Salicina (se convierte en ácido salicílico en el hígado)

Dolor leve-moderado, fiebre, inflamación

ESCOP 2003, Vlachojannis et al. 2009: 240 mg salicina/día equivalente a aspirina en dolor lumbar

Decocción: 3-5 g de corteza seca en 250 ml, hervir 15 min. Dosis: 3 tazas/día. Equivalente a ~300 mg de aspirina total

Manzanilla (*Matricaria chamomilla*) — flores

Bisabolol, camazuleno, apigenina

Inflamación GI, cólicos, ansiedad leve, heridas

Srivastava et al. 2010: antiinflamatorio GI. Amsterdam et al. 2009: ansiólisis leve

Infusión: 3 g de flores secas en 250 ml, 10 min. 3-4 tazas/día. Tópico: infusión concentrada para lavados de heridas

Tomillo (*Thymus vulgaris*) — hojas

Timol, carvacrol (antisépticos potentes)

Tos productiva, bronquitis, antiséptico orofaríngeo

EMA 2013: aprobado para tos y bronquitis. Timol in vitro activo contra *S. aureus* MRSA

Infusión: 2-4 g en 250 ml, 10 min. 3 tazas/día. Gargarismos con infusión concentrada para faringitis

Llantén mayor (*Plantago major*) — hojas

Aucubina, mucílagos, taninos

Heridas menores, picaduras de insectos, tos

Samuelsen 2000: revisión de actividad cicatrizante y antiinflamatoria

Cataplasma: hojas frescas machacadas sobre heridas. Infusión: 3-5 g en 250 ml para tos

Milenrama (*Achillea millefolium*) — hojas y flores

Aquileína, azulenos, taninos

Hemostasia (detener sangrado), heridas, cólicos menstruales

Ali et al. 2017: actividad hemostática demostrada. Uso desde la *Ilíada* (Aquiles)

Cataplasma: hojas frescas machacadas sobre herida sangrante. Infusión: 2-4 g en 250 ml para cólicos

Jengibre (*Zingiber officinale*) — rizoma

Gingeroles, shogaoles

Náuseas, vómitos, cinetosis, dolor inflamatorio

Viljoen et al. 2014: metaanálisis confirma eficacia antiemética equivalente a metoclopramida

Decocción: 5-10 g de rizoma fresco rallado en 500 ml, hervir 10 min. 3-4 tazas/día. Masticar trozos frescos para náusea aguda

Hipérico (*Hypericum perforatum*) — sumidades floridas

Hipericina, hiperforina

Depresión leve-moderada, heridas, quemaduras superficiales

Cochrane 2008 (Linde): eficacia comparable a ISRS en depresión leve-moderada

Infusión: 2-4 g en 250 ml, 3 tazas/día (efecto en 2-4 semanas). Oleato para quemaduras: macerar flores en aceite oliva 6 semanas

Valeriana (*Valeriana officinalis*) — raíz

Ácido valerénico, valepotriatos

Insomnio, ansiedad, espasmos musculares

Fernández-San-Martín et al. 2010: mejora calidad subjetiva del sueño. EMA: aprobada para trastornos del sueño

Decocción: 3-5 g de raíz seca en 250 ml. Tomar 1 hora antes de dormir. Tintura: 2-3 ml al acostarse

Caléndula (*Calendula officinalis*) — flores

Triterpenoides, flavonoides, carotenoides

Cicatrización de heridas, quemaduras, dermatitis

Leach 2008: acelera cicatrización de heridas. Usada en quemaduras de radioterapia

Oleato: macerar flores secas en aceite oliva 4-6 semanas. Aplicar 2-3 veces/día. Infusión concentrada para lavado de heridas

Equinácea (*Echinacea purpurea*) — raíz y planta entera

Alcamidas, polisacáridos, derivados del ácido cafeico

Inmunoestimulante, prevención y tratamiento de resfriados

Shah et al. 2007 (Lancet ID): reduce incidencia de resfriado un 58% y duración un 1,4 días

Tintura: 2-3 ml 3 veces/día. Infusión: 3-5 g de raíz seca, decocción 10 min. Iniciar al primer síntoma, mantener 7-10 días

Contraindicaciones e interacciones graves

Las plantas medicinales contienen fármacos reales y, por tanto, tienen efectos secundarios e interacciones reales. Las interacciones más peligrosas:

Hipérico + CUALQUIER medicamento: El hipérico es un potente inductor del citocromo CYP3A4 y de la glicoproteína-P. Reduce los niveles plasmáticos de anticonceptivos orales (embarazos no deseados documentados), anticoagulantes (trombosis), antirretrovirales (fracaso terapéutico del VIH), ciclosporina (rechazo de trasplante), digoxina, warfarina, teofilina y muchos otros. Si el paciente toma CUALQUIER medicación crónica, el hipérico está contraindicado.

Sauce + anticoagulantes o antiagregantes: La salicina se metaboliza a ácido salicílico, que inhibe la agregación plaquetaria. Combinado con aspirina, clopidogrel, warfarina o acenocumarol aumenta significativamente el riesgo de hemorragia. Contraindicado en úlcera péptica activa, hemofilia y tercer trimestre del embarazo.

Equinácea + inmunosupresores: La equinácea estimula el sistema inmunitario. Está contraindicada en enfermedades autoinmunes (lupus, artritis reumatoide, esclerosis múltiple), trasplantados y pacientes con VIH en tratamiento (la estimulación inmune paradójicamente puede empeorar la inflamación).

Valeriana + sedantes, alcohol y benzodiacepinas: Efecto sedante aditivo. Riesgo de somnolencia excesiva y depresión respiratoria si se combina con benzodiazepinas, opioides o alcohol. No conducir ni manejar maquinaria peligrosa.

Jengibre + anticoagulantes en dosis altas: El jengibre en dosis superiores a 4 g/día puede inhibir la tromboxano sintetasa, potenciando el efecto anticoagulante. En dosis culinarias habituales (1-2 g) el riesgo es mínimo, pero en dosis terapéuticas (5-10 g) debe monitorizarse si el paciente toma anticoagulantes.

Embarazo y lactancia: La mayoría de las plantas medicinales NO han sido estudiadas en embarazo y lactancia. Como regla general en emergencias: manzanilla e infusión de jengibre en dosis habituales son consideradas seguras (categoría A de la TGA australiana). El resto deben evitarse salvo que el beneficio

supere claramente el riesgo. El hipérico, la valeriana en dosis altas, el sauce (salicilatos en tercer trimestre) y la equinácea están específicamente contraindicados durante el embarazo.

Preparación y almacenamiento del kit

Un kit de farmacia natural de emergencia debe prepararse **CON ANTELACIÓN**, no durante la emergencia. Las plantas secas correctamente almacenadas mantienen sus principios activos durante 1-3 años.

Secado correcto: Recolectar en tiempo seco, por la mañana tras evaporarse el rocío. Secar en lugar ventilado, sombra (nunca sol directo que degrada principios activos), a 25-35°C durante 3-10 días según la parte vegetal. Las flores se secan en 3-4 días, las raíces pueden necesitar 10-14 días cortadas en rodajas finas. La planta está seca cuando se quiebra al doblarla (no se dobla).

Almacenamiento: Envasar en frascos de vidrio oscuro, bolsas de papel kraft o bolsas de mylar con absorbedor de oxígeno. Etiquetar con: nombre botánico, parte utilizada, fecha de recolección y lugar.

Almacenar a Contenido mínimo recomendado del kit: Para un grupo de 4 personas durante 3 meses: 200 g de cada planta seca (10 plantas × 200 g = 2 kg total), 500 ml de tintura de valeriana, 500 ml de tintura de equinácea, 250 ml de oleato de caléndula, 250 ml de oleato de hipérico. Total: aproximadamente 3,5 kg de peso y volumen similar a una caja de zapatos grande.

Registro de uso: Mantener un cuaderno de fitoterapia donde se registre: fecha, paciente, planta administrada, forma de preparación, dosis, frecuencia y resultado. Esto permite ajustar dosis, detectar reacciones adversas y racionar las existencias. Sin registro, el kit se agota desordenadamente y se pierden lecciones aprendidas.

⚠ **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.