

Llantén (*Plantago major* y *P. lanceolata*): Antiinflamatorio y Cicatrizante

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Llantén (*Plantago major* y *P. lanceolata*): Antiinflamatorio y Cicatrizante

El llantén es el nombre común de dos especies medicinales estrechamente emparentadas: el llantén mayor (*Plantago major* L.) y el llantén menor o lanceolado (*Plantago lanceolata* L.), ambas de la familia Plantaginaceae. Son plantas herbáceas perennes cosmopolitas, presentes en prácticamente toda Europa, Asia, América y Oceanía, donde colonizan terrenos pisoteados, cunetas, bordes de caminos, prados y terrenos baldíos desde el nivel del mar hasta los 2.500 metros de altitud. El nombre genérico *Plantago* deriva del latín *planta* (planta del pie), por la forma aplanada de sus hojas basales que recuerdan una huella. Los pueblos nativos americanos lo llamaban "la huella del hombre blanco" porque aparecía en los caminos por donde transitaban los colonizadores europeos. La EMA reconoce el uso bien establecido de *P. lanceolata* (hoja, *Plantaginis lanceolatae folium*) para catarrros de vías respiratorias superiores y para inflamaciones leves de mucosa orofaríngea, y su uso tradicional como emoliente cutáneo.

Descripción botánica e identificación en campo

Ambas especies de llantén son fáciles de reconocer y se encuentran entre las plantas silvestres más abundantes y accesibles en entornos urbanos y rurales. Son acaules (sin tallo aparente): las hojas forman una roseta basal pegada al suelo y la inflorescencia se eleva sobre un escapo largo.

Característica

Plantago major (llantén mayor)

Plantago lanceolata (llantén menor)

Hojas

Ovadas a elípticas, anchas (5-15 cm), con 5-9 nervios paralelos prominentes. Pecíolo largo y acanalado.

Lanceoladas, estrechas (10-30 cm de largo × 1-3 cm de ancho), con 3-5 nervios paralelos. Pecíolo corto.

Escapo floral

Cilíndrico, de 10-50 cm. Espiga larga (5-30 cm), cilíndrica y densa.

Estriado con 5 surcos, de 20-60 cm. Espiga corta (1-4 cm), ovoide y compacta.

Flores

Diminutas, verdosas, con anteras blanco-amarillentas. Floración de mayo a octubre.

Diminutas, parduscas, con anteras blanco-cremosas muy visibles formando un anillo alrededor de la espiga. Floración de abril a octubre.

Hábitat preferente

Terrenos pisoteados, bordes de caminos, jardines, parques urbanos. Muy resistente al pisoteo. Prados, cunetas, márgenes de campos, terrenos herbosos. Prefiere suelos algo más secos.

La identificación en campo es sencilla: la clave diagnóstica es la presencia de nervios paralelos prominentes en las hojas (no reticulados como la mayoría de dicotiledóneas). Si se arranca una hoja y se tira suavemente, los nervios se separan como hilos blanquecinos, lo que es una prueba de campo inequívoca. Ambas especies son comestibles: las hojas jóvenes se pueden consumir en ensalada y las maduras cocidas como verdura.

Composición fitoquímica y principios activos

Ambas especies comparten un perfil fitoquímico similar, aunque *P. lanceolata* es la especie oficial en la Farmacopea Europea y presenta mayor concentración de iridoides. La Ph. Eur. exige un contenido mínimo del 1,5 % de derivados del ácido orto-dihidroxicinámico (expresados como acteósido) para la droga seca de *P. lanceolata*.

Grupo fitoquímico

Compuestos principales

Acción farmacológica

Iridoides glucosídicos (2-3 %)

Aucubina, catalpol, asperulósido

Antiinflamatorio potente: la aucubina inhibe NF- κ B y reduce la producción de TNF- α e IL-6.

Antimicrobiano: la aucubigenina (aglicona) es bacteriostática.

Feniletanoides

Acteósido (verbascósido), plantamajósido

Antioxidante potente (superior a vitamina C en ensayos DPPH). Antiinflamatorio: inhibe la 5-lipoxigenasa.

Mucílagos (hasta 6 % en *P. major*)

Polisacáridos tipo arabinogalactano y ramnogalacturonano

Emoliente y demulcente: forma una capa protectora sobre mucosas irritadas. Inmunomodulador moderado.

Taninos

Taninos condensados, ácido cafeico

Astringente y hemostático sobre heridas abiertas.

Otros

Alantoína (0,3-1 % en *P. lanceolata*), ácido silícico, zinc, potasio

La alantoína estimula la proliferación celular y la regeneración tisular. El zinc participa en la síntesis de colágeno.

La sinergia entre iridoides (antiinflamatorios), mucílagos (protectores de mucosas) y alantoína (regenerador celular) explica la doble acción del llantén como antiinflamatorio respiratorio y cicatrizante cutáneo.

Además, la aucubigenina liberada enzimáticamente de la aucubina tiene actividad demostrada contra

Staphylococcus aureus resistente a metilina (SARM), lo que le confiere especial interés en un contexto de supervivencia.

Evidencia clínica y usos terapéuticos

El llantén lanceolado cuenta con monografía de uso bien establecido de la EMA para dos indicaciones principales, y con evidencia preclínica sólida para el uso tópico.

Catarros de vías altas y tos: Uso bien establecido por la EMA. Un estudio clínico multicéntrico (Wegener y Kraft, 1999) con 593 pacientes con bronquitis aguda demostró que el jarabe de *P. lanceolata* redujo significativamente la tos y la producción de esputo tras 7-10 días de tratamiento, con buena tolerabilidad.

Inflamación orofaríngea: Gárgaras con infusión o tintura diluida. Los mucílagos forman una capa protectora sobre la mucosa irritada y los iridoides ejercen efecto antiinflamatorio local. Uso reconocido por la EMA y la ESCOP.

Cicatrización de heridas (uso tópico): Uso tradicional respaldado por estudios preclínicos. Un estudio in vivo (Velasco-Lezama et al., 2006) demostró que el extracto acuoso de *P. major* aceleraba la cicatrización cutánea en modelos animales, con aumento significativo de la tasa de cierre de heridas frente al control.

Picaduras de insectos y quemaduras leves: Uso etnobotánico muy extendido: aplicar hoja fresca machacada directamente sobre la picadura o quemadura. El efecto emoliente de los mucílagos y antiinflamatorio de los iridoides proporciona alivio rápido del dolor y la inflamación.

Planta de primeros auxilios de campo: El llantén es probablemente la planta medicinal más accesible en Europa: crece en cualquier terreno pisoteado, se identifica fácilmente por los nervios paralelos de sus hojas, y se puede usar en fresco como cataplasma de emergencia para picaduras, cortes menores y quemaduras leves. Es la planta ideal para un botiquín vegetal de supervivencia.

Preparación, dosificación y formas de uso

El llantén es una planta versátil que admite múltiples formas de preparación, tanto para uso respiratorio (vía oral) como para uso cutáneo (tópico).

Forma de preparación

Dosificación

Instrucciones

Infusión (hoja seca)

1,5-4 g por taza (250 mL)

Verter agua a 90 °C sobre la hoja triturada. Tapar 10-15 minutos, filtrar. Tomar 3-4 veces al día para tos o gárgaras para dolor de garganta.

Jarabe (extracto fluido)

Niños 6-12 años: 2-5 mL, 3 veces/día. Adultos: 5-10 mL, 3 veces/día

Preparar extracto fluido (1:1 en etanol 25 %) y mezclar a partes iguales con miel o jarabe de azúcar. Conservar en refrigeración.

Tintura (1:5, etanol 40 %)

2-5 mL, 3 veces al día

Diluir en agua para uso oral. Para gárgaras: 5 mL en 100 mL de agua templada.

Cataplasma de hoja fresca

Aplicación directa

Lavar bien 3-5 hojas frescas, machacarlas (masticar o aplastar con piedra) hasta que exuden jugo y aplicar directamente sobre la herida, picadura o quemadura. Renovar cada 2-3 horas.

La preparación de cataplasma con hoja fresca es especialmente relevante en supervivencia: no requiere herramientas, utensilios ni combustible. Las hojas se pueden incluso masticar brevemente para liberar los mucílagos y la aucubina antes de aplicarlas sobre la herida. Este uso está documentado en la tradición etnobotánica de toda Europa y América del Norte.

Contraindicaciones, interacciones y precauciones

El llantén es una de las plantas medicinales más seguras. No se conocen contraindicaciones absolutas ni interacciones farmacológicas relevantes a las dosis terapéuticas habituales.

Alergia: Aunque rara, puede existir alergia a *Plantago* spp. Personas con alergia al polen de llantén (una de las principales causas de polinosis en Europa) deben usar la planta con precaución por posible reactividad cruzada.

Embarazo y lactancia: No se han descrito problemas, pero la EMA recomienda precaución por falta de estudios específicos. El uso tópico se considera seguro.

Efecto laxante de semillas: Las semillas de *Plantago* (*psyllium*) son mucilaginosas y se usan como laxante formador de masa. No confundir este uso con el de las hojas medicinales. Las semillas requieren ingesta abundante de agua para evitar obstrucción intestinal.

Absorción de medicamentos: Los mucílagos del llantén por vía oral podrían teóricamente reducir la absorción de medicamentos tomados simultáneamente. Espaciar la toma al menos 1 hora.

Precaución: No aplicar hojas frescas de llantén sobre heridas profundas o sucias que requieran limpieza quirúrgica. El uso como cataplasma de emergencia es para heridas superficiales leves. Heridas con riesgo de tétanos, mordeduras o heridas punzantes profundas requieren atención médica.

 **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.