

# LAS PLANTAS MEDICINALES

Alonso Quesada Hernández\*

## Ambiente y salud



*La salud y el ambiente que nos rodea están íntimamente relacionados. BIOCENOSIS ofrece esta sección con el propósito de informar sobre diferentes actividades humanas que inciden directamente en nuestra salud y sobre tratamientos alternativos conducentes a mejorar nuestra calidad de vida.*

### RESUMEN

*El tema de las plantas medicinales es quizá tan antiguo como el hombre mismo, sin embargo, los conocimientos al respecto siempre han estado diseminados. A pesar de la invasión farmacológica mundial, las personas siguen recurriendo a los remedios vegetales para aliviar sus enfermedades comunes, por ello un esfuerzo por regresar a los productos naturales representa un aporte muy significativo ya que son un recurso que debe conocerse, usarse y cuidarse como parte del rico patrimonio natural del país. Se presenta a continuación este breve tema introductorio, con el propósito de ahondar en contenidos específicos en futuras publicaciones.*

### PALABRAS CLAVE

• Medicina natural • Salud • Sustancias activas • Diversidad • Fármacos.

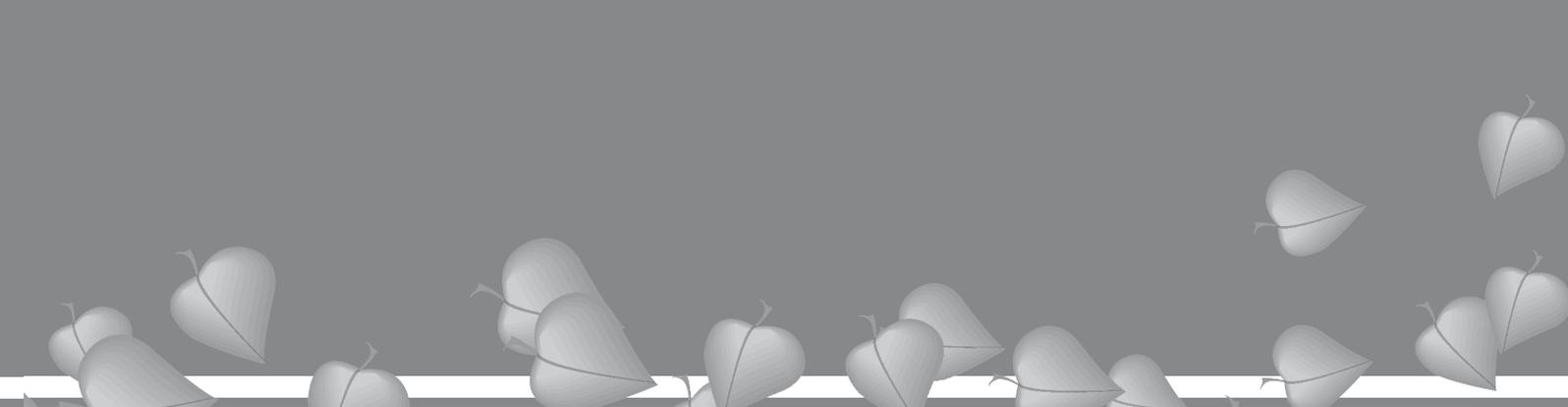
### Introducción

Es indudable la importancia de las plantas y los árboles para la medicina moderna, durante mucho tiempo los remedios naturales y las plantas medicinales fueron el principal e incluso el único recurso del que disponía el médico; todas las culturas, a lo largo y ancho del planeta y en todos los tiempos, han usado las plantas medicinales como base de su propia medicina (Núñez M. E., 1982).

La diversidad de plantas medicinales disponible varía según las regiones y los ecosistemas de cada zona donde habitan, debido a ello se debe conservar el ambiente que las sustenta. Esta situación ha originado una preocupación creciente por la biodiversidad y por el estado natural de las plantas y árboles con propiedades curativas. Actualmente, el deterioro del ambiente causado por la deforestación, el uso indiscriminado de agroquímicos, la contaminación del aire y del agua y otros factores están agravando las condiciones ecológicas donde crecen miles de especies con potencial medicinal, en última instancia muchas de estas especies desaparecen aún antes de haberlas identificado o haberlas estudiado (Núñez M. E., 1982; COECOCEIBA, 2003).

\* Biólogo Botánico del Herbario Nacional de Costa Rica. Museo Nacional de Costa Rica. Apto Postal 749 -1000CR. Correo electrónico: museohn@racsa.co.cr

**Recibido: 03/10/2008 Aceptado: 05/11/2008**



El desarrollo de la Química y el descubrimiento de procesos de síntesis orgánica desembocaron en la puesta en marcha de la industria farmacéutica, fue entonces cuando se inició un descenso aparente en el uso de plantas medicinales, si bien la mayoría de las drogas tenía un origen vegetal, la síntesis de nuevas sustancias era muy costosa, así como los costos de investigación. Por estas razones, los laboratorios no parecen estar dispuestos a invertir cuando no existe la seguridad de que las perspectivas de éxito sean buenas; por otro lado, la expansión en otras ramas industriales, como puede ser la cosmetología, la curtiembre, la industria alimentaria y de bebidas, lleva a prever que las posibilidades de empresas especializadas en la producción de plantas para uso de estas industrias constituya una buena opción en los países agrícolas en desarrollo.

Los fármacos están ligados a un sistema de salud "moderno", que por sus características tiende a la sofisticación tecnológica, a la deshumanización, a una visión restringida del concepto de salud y enfermedad y al menosprecio de muchos valores culturales, mientras que las plantas medicinales, en el contexto tradicional, están ligadas a una concepción distinta del ser humano y de la naturaleza; no es sólo que ellas sean menos tóxicas, o más baratas, o más fáciles de conseguir, o incluso sean más eficaces, sino que las plantas medicinales nos devuelven la mirada a la naturaleza, a la armonía del ser humano con su entorno y a una cultura donde lo vegetal, en términos de salud, también tiene algo que ofrecemos. Además, la popularidad de las plantas medicinales va en aumento, hoy en día existe más gente que descubre en la fitoterapia una vía muy eficaz y barata de cuidar su salud (Vander A., 1972; Thomson W., 1980:9).

## ¿Qué son las plantas medicinales?

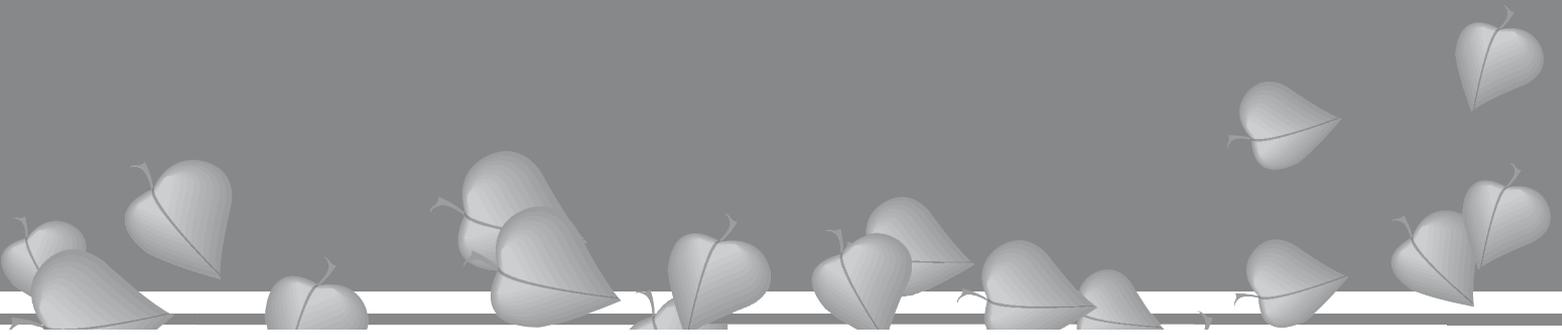
Son aquellos vegetales que elaboran sustancias que ejercen una acción farmacológica beneficiosa ó perjudicial para el organismo vivo.

## Sustancias activas

Son producto del metabolismo secundario de las plantas, no se encuentran en estado puro en las mismas, sino en forma de complejos cuyos componentes se complementan y se refuerzan en su acción sobre el organismo. Estas sustancias activas presentan un equilibrio fisiológico dentro de la planta y el organismo, debido a ello, resultan más asimilables por el cuerpo y carecen de efectos nocivos.

## Beneficios de las plantas medicinales

- Como medicamento son más baratas y menos tóxicas.
- Como medicamento preventivo ayudan a enfermarse con menor frecuencia.
- Como condimento en la industria alimentaria y casera.
- En farmacología para la elaboración de cosméticos.
- En la agricultura se utilizan como barreras vivas.
- En la protección de suelos como barreras antierosivas.
- Para la elaboración de extractos como insecticidas y fungicidas.
- Se aprovechan mejor los huertos, jardines y parcelas caseras.



Fotografía de Alonso Quesada Hernández



Huerto de producción extensiva.

- Se contribuye a recuperar los recursos del planeta.
- Se conserva y evita que muera una tradición de medicina popular y folclórica de nuestros pueblos y antepasados.
- Como extractos vegetales para ser utilizados y exportados, ya que muchos países no pueden tener ni cultivar plantas medicinales tropicales, debido a la diferencia de climas y especies botánicas nativas.

### Formas de Cultivar las Plantas Medicinales

*Jardines demostrativos:* Son aquellos donde se siembran diversas especies que pueden ser útiles como alimento, condimento o medicina.

*Huerto mixto familiar:* Se dispone de un terreno aledaño a la casa y no con un manejo extensivo.

*Huerto de producción extensiva:* Es aquel donde se desarrollan en forma extensiva varios cultivos, lo cual depende de la disponibilidad de la tierra y el mercado.

### Factores que se deben considerar para el diseño de jardines de plantas medicinales

- Considerar el tamaño y formas de las plantas, se debe tener en cuenta la altura de las especies, las de mayor altura se deben ubicar en la parte trasera y las pequeñas al frente.
- Las plantas que atraen ó repelen insectos se deben distribuir a las orillas del jardín.
- Se deben considerar los aspectos agroclimáticos que requiera cada especie.
- Para cada variedad planificar un espacio considerable y así evitar la competencia.
- Manejar la poda.
- Pueden ubicarse plantas silvestres o nativas de la región, siempre y cuando se posea información de su identidad y propiedades.

### Plantas medicinales de origen silvestre

Otro método de cosecha de las plantas medicinales es cuando se extraen de los bosques o de campos abiertos sean cultivados o no, como también de la orilla de las vías públicas o caminos; lo recomendable es domesticarlas y obtener de dichos sitios semillas, plántulas y estacones para poder cultivarlas en otro lugar.



Huerto mixto familiar.

## Generalidades del cultivo

Las hierbas medicinales son bastante agradecidas, muchas crecen en forma silvestre pero una gran parte necesita crecer a pleno sol con suelos bien drenados, muchas se pueden elegir para realizar cercas o setos y otras para extenderse sobre el suelo.

Para cada hierba es necesario una condición de cultivo y requerimientos específicos como considerar el tamaño de la planta, el ciclo de vida (anual-perenne), los factores climáticos como: la temperatura, la radiación solar y la precipitación; además de factores edáficos como: textura, estructura, relieve y grado de fertilidad del suelo (Madrigal, 2003).

## Referencias

- COECOCEIBA. 2003. La diversidad de plantas y el conocimiento tradicional en nuestras comunidades-problemas en torno a la protección y conservación del conocimiento tradicional y ejemplos de usos de las plantas en el Cantón de Upala y áreas aledañas, Zona Norte, Costa Rica, Publicaciones Iberia, 51p.
- MADRIGAL, S. 2003, INA - Curso plantas medicinales 2003 - Las plantas medicinales - Trabajo Mimeografiado: 12p.
- NÚÑEZ, M. E. 1982, Plantas medicinales de Costa Rica y su folclore, Editorial Universidad de Costa Rica, 318p.
- THOMSON, W. 1980. Guía práctica ilustrada de las plantas medicinales, Editorial Blume, Barcelona España 220p.
- VANDER, A. 1972. Plantas medicinales, las enfermedades y su tratamiento por las plantas, Editorial y Librería Sintés, Barcelona, España. 253p.