



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Erwin Avelino Bastard Alvarado.*

*Nombre del tema: Cuadro Comparativo de herbolaria y plantas medicinales.*

*Parcial: III parcial.*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.*

*Nombre del profesor: Cecilia De La Cruz Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: VIII.*

*Pichucalco, Chiapas a 10 de Marzo del 2023.*

# HERBOLARIA Y PLANTAS MEDICINALES

NOMBRE COMÚN Y CIENTÍFICO	CONCEPTO	FUNCIÓN	CONTRAINDICACIONES
<p><b>Acónito (Aconitum)</b></p> 	<p>El acónito común, anapelo azul o matalobos de flor azul, es una especie de la familia Ranunculaceae. Se trata de una planta muy venenosa que puede ser letal.</p>	<p>Se ha utilizado como analgésico, ya que la aconitina actúa modificando las terminaciones nerviosas.</p>	<p>Puede causar toxicidad aguda incluso a dosis terapéuticas. Los efectos tóxicos iniciales de la planta incluyen, náuseas, vómitos, vértigo, entumecimiento de cara, etc.</p>
<p><b>Albahaca (Ocimum basilicum)</b></p> 	<p>Es una hierba aromática anual de la familia de las lamiáceas. Es una planta tierna y se utiliza en cocinas de todo el mundo.</p>	<p><b>Farmacodinamia:</b> la actividad biológica de esta planta se atribuye especialmente a su aceite esencial que le confiere propiedades digestivas, carminativas, espasmolíticas, además de antisépticas (contra bacterias y parásitos), insecticidas y sedantes.</p>	<p>En personas que padecen afecciones intestinales, puesto que podría desencadenar brotes. Tampoco se recomienda a nivel externo si hay dermatitis, heridas o enrojecimiento de la piel.</p>
<p><b>Aloe vera (Aloe barbadensis)</b></p> 	<p>Planta del conjunto de las suculentas que forma parte de la familia de las xantoroáceas. Este arbusto también se conoce como aloe de Curazao, aloe de Barbados o sábila.</p>	<p>Por lo general, las personas utilizan el gel transparente de la sábila de forma tópica en cremas y ungüentos para tratar quemaduras, la psoriasis e incluso el acné.</p>	<p>El extracto de hojas enteras o el látex de sábila tomados por vía oral podrían no ser seguros y es probable que no sean seguros en dosis altas. Tomar 1 gramo de látex de sábila al día durante varios días puede provocar insuficiencia renal aguda y puede ser mortal. El látex de sábila también podría causar cáncer.</p>
<p><b>Arándano (Vaccinium corymbosum)</b></p> 	<p>Es una planta del género Vaccinium, que también incluye muchos arbustos silvestres tres productores de bayas comestibles redondas y con vértices brillantes.</p>	<p>Mejora la función cognitiva en adultos mayores, son el mejor aliado contra las infecciones urinarias, 10 por ciento menos posibilidades de desarrollar hipertensión, fortalecen el sistema inmunológico, tratar trastornos oculares, etc.</p>	<p>Inhibe la acción de algunos medicamentos, no es recomendable si consumes anticoagulantes, ocasiona diuresis, ocasiona hipoglucemia, etc.</p>

<p><b>Árnica (Heterotheca inuloides Cass)</b></p> 	<p>Estas plantas tienen raíz perenne, su tallo puede alcanzar una altura de unos treinta centímetros, presentan hojas lampiñas de un lado y ásperas del otro y exhiben una flor terminal de color amarillo.</p>	<p>El gel de árnica se puede aplicar a la piel para la osteoartritis. Los químicos activos en el árnica pueden reducir la hinchazón, disminuir el dolor y actuar como antibióticos.</p>	<p>Cuando se toma por vía oral, puede causar vómitos, daño cardíaco, insuficiencia orgánica, aumento del sangrado, coma y muerte. Cuando se aplica a la piel: Árnica posiblemente sea segura cuando se aplica a la piel intacta, a corto plazo.</p>
<p><b>Ajenjo (Artemisia absinthium)</b></p> 	<p>Planta perenne de la familia de las Compuestas, como de un metro de altura, bien vestida de ramas y hojas un poco felpudas, blanquecinas y de un verde claro. Es medicinal, muy amarga y algo aromática.</p>	<p>La actividad terapéutica de esta planta reside principalmente en su aceite esencial, el que posee acción colerética, antihelmíntica, antibacteriana, además de emenagogo, vermífugo y favorecedor de las funciones digestivas.</p>	<p>No es aconsejable su uso durante los periodos del embarazado y lactancia. También las personas que sufren epilepsia deben abstenerse del consumo de ajeno en cualquiera de sus formas, por una posible interacción con los medicamentos indicados para este tipo de dolencia.</p>
<p><b>Ajo (Allium sativum)</b></p> 	<p>Planta herbácea de hojas largas, en forma de espada, flores pequeñas y blancuzcas y fruto en cápsula que encierra unas semillas negras y arriñonadas; el bulbo, de olor y sabor intenso y característico, está cubierto por una envoltura parecida a un papel muy fino y consta de varias piezas fáciles de separar llamadas dientes.</p>	<p>Mejora la circulación de la sangre debido a su poder anticoagulante. Baja la fiebre. Reduce el nivel de grasas en la sangre, disminuye los niveles del colesterol "malo" (colesterol LDL) y protege el corazón y las arterias. Refuerza las defensas del organismo.</p>	<p>El ajo no tiene otros efectos nocivos que hacer que el aliento, el cuerpo y la leche materna huelan a ajo. Sin embargo, el consumo de grandes cantidades puede causar náuseas y ardor en la boca, el esófago y el estómago.</p>
<p><b>Belladona (Atropa belladonna)</b></p> 	<p>Planta de la familia de las Solanáceas, que es muy venenosa y se utiliza con fines terapéuticos, principalmente por contener el alcaloide llamado atropina.</p>	<p>Tiene sustancias químicas que pueden alterar la función del sistema nervioso del cuerpo y causar cambios en la saliva, el sudor, el tamaño de las pupilas, la micción, las funciones digestivas y otras. Puede causar un aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial.</p>	<p>Contiene sustancias químicas que pueden ser venenosas incluso en dosis bajas. Los efectos secundarios graves pueden incluir visión borrosa, fiebre, latidos cardíacos acelerados, incapacidad para orinar o sudar, alucinaciones, espasmos, problemas mentales, convulsiones, coma y otros.</p>
<p><b>Canela (Cinnamomum zeylanicum)</b></p> 	<p>El término canela suele aludir específicamente a la corteza de las ramas de este árbol que, cuando se le quita la epidermis, presenta un sabor y un aroma característico.</p>	<p>Su poder antioxidante es tan fuerte que, de hecho, la canela se ha utilizado durante muchísimo tiempo como conservante natural. Asimismo, para mejora las digestiones y ayuda a prevenir los resfriados, ya que es expectorante y posee propiedades analgésicas.</p>	<p>El problema es que, si comemos demasiada canela, podremos provocar una bajada del nivel de azúcar en sangre. Esto se llama hipoglucemia y puede provocar cansancio, mareos y desmayos.</p>

<p><b>Caléndula (<i>Calendula officinalis</i>)</b></p> 	<p>Es una planta conocida como maravilla. No es lo mismo que las caléndulas ornamentales del género <i>Tagetes</i> cultivadas en huertos, se ha utilizado tradicionalmente en los sistemas de medicina ayurvédica y Unani.</p>	<p>Los químicos de la caléndula pueden ayudar a que crezca tejido nuevo en las heridas y a disminuir la hinchazón en la boca y la garganta. La flor de caléndula se usa comúnmente para heridas, erupciones cutáneas, infecciones, inflamación y muchas otras condiciones.</p>	<p>Puede causar somnolencia y respiración lenta. Algunos medicamentos, llamados sedantes, también pueden causar somnolencia y respiración lenta. Tomar caléndula con medicamentos sedantes puede causar problemas respiratorios y / o demasiada somnolencia.</p>
<p><b>Cardamomo (<i>Elettaria cardamomum</i>)</b></p> 	<p>Planta de hojas grandes, flores blancas con listas azules y bordes amarillos, fruto en forma de pequeña cápsula y semillas de color castaño oscuro que se usan como especia.</p>	<p>Es un expectorante natural que nos permite aliviar la tos y luchar contra la bronquitis, el asma y la amigdalitis, por ejemplo. Otra propiedad del cardamomo destacable es su poder analgésico, en particular a nivel bucodental.</p>	<p>Puede estar contraindicado en mujeres gestantes o con menstruación abundante, por su efecto sobre vata dosha. También en pacientes diagnosticados de enfermedades inflamatorias del intestino.</p>
<p><b>Clavo de olor (<i>Syzygium aromaticum</i>)</b></p> 	<p>Son los brotes secos de la flor del clavero o árbol del clavo, empiezan siendo de un color pálido que se torna verdoso y después toman un color rojizo brillante, en ese momento los clavos están listos para ser recolectados, antes de que se abran.</p>	<p>Puede ayudar a aliviar síntomas de gripe y resfriado, como el dolor de cabeza, los escalofríos y la fiebre, ya que es un antiséptico, antipirético y analgésico natural.</p>	<p>Incluso pequeñas cantidades de aceite de clavo pueden causar efectos secundarios graves, como convulsiones, daño hepático y desequilibrio de líquidos. Trastornos hemorrágicos: El aceite de clavo contiene una sustancia química llamada eugenol que parece retardar la coagulación de la sangre.</p>
<p><b>Diente de león (<i>Taraxacum officinal</i>)</b></p> 	<p>Hierba siempreverde. Raíz subterránea vertical, cónica, larga y muy ramificada, de sabor agridulce. Hojas de sabor amargo, que salen de la raíz en roseta, de márgenes profundamente dentados, de tamaño muy variable, de unos 5 - 30 cm de largo por 1 - 5 cm de ancho.</p>	<p>Actúa como fármaco amargo de suave acción colerética, diurética y estimuladora del apetito; y como coadyuvante en las patologías hepáticas, las colecistopatías y los trastornos de la digestión, especialmente cuando existe una mala digestión de las grasas.</p>	<p>El diente de león no debe utilizarse nunca en caso de problemas biliares sin la supervisión de un médico y está contraindicado en caso de obstrucción de las vías biliares. Debido a que contiene sustancias amargas, el diente de león estimula la producción de jugo gástrico, por lo que a ciertas personas puede causarles molestias gástricas e hiperacidez.</p>
<p><b>Eucalipto (<i>Eucalyptus</i>)</b></p> 	<p>Árbol de tronco recto, corteza grisácea, copa en forma de cono, hojas en forma de lanza, persistentes, duras y olorosas y flores cubiertas por una especie de tapadera de consistencia leñosa que se transforman en cápsulas; puede alcanzar hasta 60 m de altura.</p>	<p>Las hojas se emplean en afecciones respiratorias de diversa índole: bronquitis, asma, faringitis, amigdalitis, gripes y resfriados; también para el control de la diabetes, cistitis y vaginitis (en forma oral o duchas locales), y dermatitis de cualquier origen.</p>	<p>No se recomienda administrar durante el embarazo y lactancia, ni a niños menores de dos años. Presentación comercial: a granel y en algunas mezclas antidiabéticas, jarabes para el resfrío y la tos, y como descongestionante tópico.</p>

<p><b>Espinaca (Spinacia oleracea)</b></p> 	<p>Planta hortense, comestible, anual, de la familia de las quenopodiáceas, con tallo ramoso, hojas radicales, estrechas, agudas y suaves, con pecíolos rojizos, flores dioicas, sin corola, y semillas redondas o con cuernecillos, según las variedades.</p>	<p>Los altos niveles de potasio en la espinaca ayudan a mitigar los efectos del sodio en nuestro organismo, por lo que es el alimento ideal para todo el que sufra de presión arterial elevada. Además, el efecto vasodilatador del óxido nítrico de esta verdura, ayuda a mejorar la circulación de la sangre en el cuerpo.</p>	<p>No deben abusar de la espinaca las personas con litiasis o piedras en el riñón, cistitis, cólico nefrítico, infecciones en los riñones u otras alteraciones renales, ya que estos compuestos (oxalatos) deben delimitarse por la orina.</p>
<p><b>Hierbabuena (Mentha spicata)</b></p> 	<p>Planta herbácea de tallos erguidos, poco ramosos, hojas vellosas, lanceoladas, de borde aserrado y color verde, flores rojizas, agrupadas al final del tallo y fruto seco, con cuatro semillas; es muy aromática.</p>	<p>Usaban los egipcios y romanos para tratar los problemas estomacales. Por ejemplo, la colitis y los cólicos espasmódicos, también el dolor de cabeza y muscular, el asma y el estrés.</p>	<p>Está contraindicada en personas con patologías serias como úlceras estomacales o intestinales, debido a que se sospecha que puede ser abortiva, se debe evitar su uso en el embarazo, algunas de sus propiedades son aún objeto de muchos estudios, etc.</p>
<p><b>Hierba de San Juan (Hypericum perforatum)</b></p> 	<p>Es un arbusto con flores nativo de Europa. Lleva su nombre debido a que suele florecer el día del cumpleaños del bíblico Juan Bautista. Las flores y hojas de la hierba de San Juan contienen ingredientes activos, como hiperforina.</p>	<p>Se uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada.</p>	<p>Fatiga e insomnio, dolor de cabeza, mayor sensibilidad a la luz solar (fotosensibilidad), etc.</p>
<p><b>Hinojo (Foeniculum vulgare)</b></p> 	<p>Planta herbácea silvestre de tallos erguidos, ramosos y algo estriados, hojas partidas en muchas secciones, flores pequeñas y amarillas, agrupadas en umbelas terminales y fruto oblongo, con líneas salientes, que encierra diversas semillas menudas; es aromático, de sabor dulce y anisado.</p>	<p>Te ayuda a la producción de leche materna en la lactancia. Por otro lado, es excelente en el tratamiento contra los problemas digestivos, como la diarrea, los gases o cólicos.</p>	<p>Por su influencia en procesos hormonales, no se recomienda su utilización para niños, mujeres embarazadas y lactantes sin supervisión profesional. Tiene dos componentes, anetol y estragol, que en cantidades excesivas pueden comportarse como una neurotoxina, produciendo somnolencia, arritmias o convulsiones.</p>
<p><b>Jengibre (Zingiber officinale)</b></p> 	<p>Planta herbácea de tallo subterráneo horizontal, hojas lanceoladas, casi lineales, flores de corola purpúrea, dispuestas en espiga y fruto capsular, con mucha pulpa y varias semillas.</p>	<p>Se usa para tratar diferentes tipos de problemas estomacales, por ejemplo, las náuseas, mareos, malestar estomacal, cólicos, diarrea o gases. No obstante, lo puedes preparar en una infusión para bajar de peso.</p>	<p>Acidez estomacal, gases, dolor de estómago, ardor en la boca, etc.</p>

<p><b>Lavanda (Lavándula)</b></p> 	<p>Arbusto aromático, muy ramificado, de ramas ascendentes o erectas, hojas lanceoladas, estrechadas en ambos extremos, con bordes enteros y algo enrollados y flores de color lila azulado, agrupadas en espigas; puede alcanzar hasta 2 m de altura.</p>	<p>Esta flor es conocida por su delicado aroma y sus propiedades únicas. Por ejemplo, el aceite se ha usado como sedante y antiespasmódico. En cambio, ingerido en infusión calma los nervios y el estrés. Su uso cutáneo elimina el mal olor en pies y combate infecciones en la piel.</p>	<p>Visión borrosa, dificultad respiratoria, ardor y dolor en la garganta, quemaduras oculares (si ingresa en los ojos), confusión, disminución en el nivel de consciencia, diarrea (acuosa, con sangre), dolor de estómago, etc.</p>
<p><b>Manzanilla (Chamaemelum nobile)</b></p> 	<p>Es una planta con florecillas de blancos pétalos, parecidas a las margaritas, que se utiliza sobre todo con fines medicinales y terapéuticos.</p>	<p>Es de las plantas medicinales más populares por sus efectos sedantes y antiinflamatorios, además de ser útil para tratar cólicos menstruales y la artritis. También, puedes usarla para disminuir la mucosa en los ojos o curar heridas externas causadas por piquetes de insectos o golpes.</p>	<p>El efecto secundario más probable es una reacción alérgica, sobre todo en personas que son alérgicas a la ambrosía o a los girasoles. Esta reacción alérgica puede incluir irritación de la piel y de los ojos, estornudos y secreción nasal excesiva (rinorrea).</p>
<p><b>Menta (Mentha)</b></p> 	<p>Planta herbácea de hojas verdes y muy aromáticas y flores de color blanco o violeta, agrupadas en espiga.</p>	<p>Es una de las plantas medicinales más efectivas contra el mal aliento, ya que mata las bacterias que lo ocasionan. Por otro lado, su uso interno ayuda contra el nerviosismo, el insomnio, la tos, la migraña y los calambres.</p>	<p>El uso de grandes cantidades de té de menta verde podría empeorar los trastornos renales. Enfermedad hepática: El té de hierbabuena podría aumentar el daño hepático. El uso de grandes cantidades de té de menta verde podría empeorar la enfermedad hepática.</p>
<p><b>Romero (Salvia rosmarinus)</b></p> 	<p>Arbusto aromático de ramas erectas, ascendentes y ocasionalmente extendidas, de corteza gris, hojas opuestas en cruz, lineales y con bordes enrollados, de color verde intenso y flores de color azul claro o violáceo, agrupadas en cortos racimos axilares; puede alcanzar hasta 2 m de altura.</p>	<p>Se uso medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.</p>	<p>No debe usarse en embarazo y lactancia, ya que puede inducir a un aborto espontáneo por su posible efecto estrogénico. La actividad principal del romero está íntimamente vinculada al sistema digestivo por estimular y favorecer las secreciones y la producción de jugos gastrointestinales.</p>
<p><b>Ruda (Ruta)</b></p> 	<p>Planta aromática de hojas perennes, muy divididas, con numerosas glándulas esenciales, flores amarillas, agrupadas en ramilletes terminales, fruto en forma de cápsula redondeada, con lóbulos visibles, y semilla en forma de media luna.</p>	<p>Por vía oral se utiliza para aliviar dolores menstruales, parásitos intestinales y problemas digestivos. No obstante, su uso externo sirve para tratar la conjuntivitis y los piojos.</p>	<p>Debido a sus propiedades emenagogas la ingesta de ruda está contraindicada durante el embarazo.</p>

<p><b>Salvia (Salvia officinalis)</b></p> 	<p>Planta herbácea de tallo leñoso, hojas lanceoladas, de margen ondulado y flores azuladas, agrupadas en espigas.</p>	<p>Es perfecta para calmar todo el sistema nervioso. Además, ayuda contra los resfriados y la tos, combate las infecciones bacterianas y fúngicas (hongos). Por otra parte, su aceite también sirve para tratar los dolores musculares, pero su uso debe suspenderse en mujeres embarazadas o con epilepsia.</p>	<p>No se indica su uso en personas con problemas renales, alergias, epilepsia o en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, su aceite no debe ingerirse, puesto que sus componentes como las cetonas terpénicas, la tuyona o el alcanfor pueden ser tóxicos.</p>
<p><b>Té verde (Camellia sinensis)</b></p> 	<p>Mezcla que se prepara con las hojas de la planta Camellia sinensis. Contiene sustancias con efecto antioxidante que se llaman flavonoides y polifenoles. Los antioxidantes ayudan a proteger las células del daño de ciertas sustancias químicas que en ocasiones aumentan el riesgo de cáncer y otras enfermedades.</p>	<p>Previene el envejecimiento y fortalece el sistema de defensas del ser humano, Contribuye a regular el proceso de digestión y regula los niveles de colesterol, Evita la formación coágulos en la sangre, Debido a su contenido de fluoruro, previene contra la formación de caries, Ejerce un importante efecto diurético, etc.</p>	<p>No se indica su uso en personas con problemas renales, alergias, epilepsia o en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, su aceite no debe ingerirse, puesto que sus componentes como las cetonas terpénicas, la tuyona o el alcanfor pueden ser tóxicos.</p>
<p><b>Tilo (Tilia)</b></p> 	<p>Árbol de tronco recto y grueso, copa ovoide y densa, hojas caducas, verdes, redondeadas y acorazonadas, flores (tila) olorosas, blancas o amarillas, agrupadas en cimas y fruto redondo y veloso; puede alcanzar hasta 30 m de altura.</p>	<p>Su uso más común es como sedante y para combatir el insomnio. Sin embargo, también es muy útil contra los resfriados y problemas digestivos.</p>	<p>La tila para dormir debe consumirse con moderación, ya que podría causar nauseas o hacer que el cuerpo se sienta más pesado. Además, las personas que sean alérgicas al tilo no deberían probar su infusión bajo ningún concepto.</p>
<p><b>Tomillo (Thymus vulgaris)</b></p> 	<p>Planta silvestre aromática, de tallos leñosos y muy ramosos, hojas perennes y pequeñas, blanquecinas por el envés, y flores blancas o rosadas, agrupadas en espiga; puede alcanzar hasta 25 cm de altura.</p>	<p>Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta</p>	<p>Está totalmente contraindicado en personas que sufren del corazón, mujeres embarazadas o en período de lactancia, personas hipersensibles, niños menores de dos años y pacientes en rehabilitación del alcoholismo.</p>

## REFERENCIAS

- UNIVERSIDAD DEL SURESTE [UDS] 2023, ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD P. 47 – 58.