



Mi Universidad

Cuadro Comparativo

Presentado por: Ávila Delesma Clara del Rosario.

Nombre del tema: Herbolaria, Plantas Medicinales.

Parcial: 3.

Nombre de la Materia: Enfermería y Prácticas Alternativas de Salud.

Catedrático: Lic. Cecilia de la Cruz Sánchez.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 8°.

Imagen	Nombre Común y Científico	Concepto	Función y Para Que Sirve	Contraindicaciones
	Acónito. Aconitum	Planta herbácea de tallos erguidos, hojas palmeadas, flores azules o blancas y raíz fusiforme.	Se puede usar como analgésico para tratar las migrañas o dolor de muelas.	Puede causar toxicidad aguda incluso a dosis terapéuticas (ver precauciones). Los efectos tóxicos iniciales de la planta incluyen, náuseas, vómitos, vértigo, entumecimiento de cara.
	Albahaca. Ocimum basilicum.	Arbusto trepador que, según el clima donde se cultive, puede ser caduco o perenne.	Propiedades digestivas, carminativas, espasmolíticas, además de antisépticas (contra bacterias y parásitos), insecticidas y sedantes.	Está contraindicado durante el embarazo y la lactancia, en vista de que, existe la posibilidad de que irrite la mucosa digestiva, provoque contracciones uterinas y predisponga al aborto. No se recomienda su uso a nivel externo si hay dermatitis, heridas o enrojecimiento de la piel.
	Aloe Vera. Aloe.	Es una planta de gran interés medicinal utilizada como tal desde hace más de 3000 años. De alrededor de 300 especies de Aloe, se ha demostrado científicamente que son cuatro tipos los que presentan mayores propiedades medicinales.	Se extrae el gel que contiene la planta y este se unta para cicatrizar heridas, tratar quemaduras y piquetes. Además, ayuda a reducir la inflamación.	No se recomienda consumir por más de 15 días, ya que puede provocar una reacción alérgica. Su alto contenido en safrol puede provocar: dolores estomacales, hipertensión, náuseas, vómitos, diarrea, alucinaciones, vértigo.
	Arándano. Vaccinium myrtillus.	Arbusto de tallo reptante, ramas erectas, hojas alternas y ovaladas, con pecíolo corto, de color verde claro, flores blancas o rosadas y fruto en forma de baya esférica; puede alcanzar hasta 60 cm de altura.	Es antioxidantes, además aporta vitamina C, potasio y fibra, asimismo, el consumo de este fruto fortalece el sistema inmunitario. Se utiliza para tratar problemas urinarios y ayuda a optimizar el equilibrio de las bacterias en el tracto intestinal y contrarrestar los síntomas del resfriado.	Las bebidas hechas con arándanos azules liofilizados pueden causar estreñimiento, diarrea, náuseas o vómitos en algunas personas.
	Árnica. Arnica montana.	Arbusto de 30 - 80 cm de altura, glabro, a veces con algunos pelos. Ramas erectas, generalmente rojizas, cubiertas de hojas lineales o lineal-lanceoladas, verticiladas, agudas, dentadas, de 1,5 - 3 cm de longitud.	Es analgésica y antiinflamatoria. Por consiguiente, se aplica una infusión en cualquier herida, raspón, golpe, desgarramiento muscular o lesiones por frío, y olvídate de las molestias.	Puede causar vómitos, daño cardíaco, insuficiencia orgánica, aumento del sangrado, coma y muerto.
	Ajenjo. Artemisia absinthium.	Planta herbácea de tallo erguido, hojas perennes, cubiertas de vello y de color verde claro y flores pequeñas y amarillas que crecen en grupo; puede alcanzar los 90 cm de altura.	Es conocida por mejorar la salud y rendimiento del sistema digestivo. Todo gracias a su componente mágico: la absintina. Además, a las mujeres les ayuda con los problemas menstruales, como los ciclos irregulares. Por otro lado, se puede usar como ungüento para tratar las heridas externas o dolores musculares.	No es aconsejable su uso durante los periodos del embarazo 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.
	Ajo. Allium sativum.	Planta europea que tiene un bulbo que se usa para dar sabor a los alimentos. En algunas culturas se usa para el tratamiento de ciertas afecciones.	Se usa como antimicrobiano y antiséptico. También, es un alimento rico en vitamina C, B6 y manganeso. Por ello, reduce la presión arterial, disminuye los niveles de colesterol, y previene la formación de coágulos que pueden llegar a tapar arterias y venas.	El consumo de grandes cantidades puede causar náuseas y ardor en la boca, el esófago y el estómago.
	Belladonna. Atropa belladonna	Es una planta que crece desde Europa occidental hasta el Himalaya. También se cultiva en los Estados Unidos. Todas las partes de la planta son venenosas.	Las mujeres en la antigüedad la usaban para dilatar las pupilas y como sedante. La belladonna relaja los músculos del tracto respiratorio, por lo cual es de gran alivio para quien padece asma o tos convulsiva.	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. Cuando se aplica a la piel: Belladonna posiblemente no sea segura.



Canela.
Cinnamomum verum.

Corteza del canelo y árbol de la canela, empleada para aromatizar y dar sabor a la comida. Cosa exquisita.

La canela es un potente anticoagulante, por lo cual favorece la circulación sanguínea. Por otra parte, también se usa regularmente en tratamientos cosméticos, por ejemplo remedios caseros para el acné.

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.



Caléndula.
Calendula officinalis.

Es una planta conocida como maravilla. No es lo mismo que las caléndulas ornamentales del género Tagetes cultivadas en huertos. La caléndula es originaria de Asia y el sur de Europa y se ha utilizado tradicionalmente en los sistemas de medicina ayurvédica y Unani.

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.

Puede causar alergia a las personas que tengan alergia a plantas de la familia de las asteráceas (como la manzanilla, las margaritas, etc.). La planta fresca puede producir en personas sensibles dermatitis de contacto. Para uso medicinal y cosmético se utilizan las flores.



Cardamomo.
Elettaria cardamomum.

Planta medicinal, especie de amomo, con el fruto más pequeño, triangular y correoso, y las semillas esquinadas, aromáticas y de sabor algo picante.

Ayuda a mejorar la digestión. Por otro lado, si un día tienes la boca seca o mal aliento, el cardamomo será tu mejor amigo.

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.



Clavo.
Syzygium aromaticum.

Es un árbol originario de Indonesia. Sus capullos de flores secos son una especia popular y también se utilizan en la medicina china y ayurvédica. Los aceites de clavo, los botones florales secos, las hojas y los tallos se utilizan para fabricar medicamentos.

Se utiliza, en su mayoría, como antiséptico. Sin embargo, su uso más común es contra las úlceras, las caries y las picaduras de escorpión. Además, ayuda a aliviar las náuseas y el dolor de estómago.

Puede provocar hemorragias en personas con trastornos hemorrágicos. Cuando excedemos la cantidad de eugenol que ingerimos podemos afectar a nuestro sistema digestivo, especialmente a la mucosa de este, por lo que se desarrolla un problema de gastritis, acidez y reflujo estomacal.



Diente de león.
Taraxacum officinale.

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.

Es rica en vitamina A y C, además de magnesio, hierro, potasio, fósforo, zinc, calcio y fibra, e incluso tiene más proteínas que la espinaca. Es eficiente contra los malestares digestivos, de riñones y la diabetes.

Causa eccema, enfermedades de la vesícula biliar, gastritis o úlceras, trastornos hemorrágicos, alergias e insuficiencia renal.



Eucalipto.
Eucalyptus.

Es un árbol. Sus hojas y aceite se han consumido, masticado y aplicado sobre la piel para muchas afecciones.

Esta planta es muy eficaz contra problemas respiratorios y fiebre. Sus hojas tienen propiedades mucolíticas (disminuye la secreción nasal), antisépticas y broncodilatadoras. Por lo tanto, se puede usar para tratar bronquitis, rinitis o sinusitis.

Es su aceite esencial, usado para curar patologías en que las mucosidades obstruyen las vías respiratorias u otorrinolaringológicas, el que por precaución se recomienda evitar en niños menores de seis años y mujeres embarazadas y lactantes.



Espinaca.
Spinacia oleracea.

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.

Fuente excelente de vitaminas K, A, C y ácido fólico. También es rica en manganeso, magnesio, hierro y vitamina B2. La vitamina K es importante para la salud de los huesos y es difícil encontrar vegetales con más vitamina K que la espinaca. También son especialmente importantes para la salud visual.

Las personas con piedras renales no pueden consumirlo. Disminución de la absorción de minerales, dolencias en el estómago y diarrea.



Hierbabuena.
Mentha spicata.

Hierba de olor y un condimento muy apreciado por el aroma y el contenido de aceite de sus hojas. Se usa sobre todo en la industria alimenticia y en la elaboración de licores; en menor escala se consume deshidratada, para hacer té, fresca y en combinación con otras especies aromáticas.

Es otra de las plantas ancestrales, la cual 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.

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.



**Hierba de San Juan.
Hypericum perforatum.**

Producto herbario que se vende sin receta médica como tratamiento para la depresión. Está en estudio por su capacidad de disminuir ciertos efectos secundarios del tratamiento de cáncer.

Su uso es cutáneo para tratar heridas en la piel como la dermatitis. También, ingerida es una gran aliada contra la depresión leve a moderada

Puede causar: Agitación y ansiedad. Mareos. Otros efectos secundarios posibles: Fatiga e insomnio. Dolor de cabeza. Mayor sensibilidad a la luz solar (fotosensibilidad)



**Hinojo.
Foeniculum vulgare.**

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.

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.

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



**Jengibre.
Zingiber officinale.**

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.

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.

Los efectos secundarios del jengibre son raros, pero pueden incluir los siguientes si el jengibre se consume en exceso: acidez estomacal, gases, dolor de estómago, ardor en la boca.



**Lavanda.
Lavandula.**

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.

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.

Si se da el caso de que se usa de una forma poco responsable nos podemos encontrar con los siguientes síntomas: Aumento del ritmo cardíaco, Problemas gastrointestinales: náuseas y vómitos, Dolores de cabeza, Alucinaciones.



**Manzanilla.
Chamaemelum nobile.**

Es una planta con florecillas de blancos pétalos, parecidas a las margaritas, que se utiliza sobre todo con fines medicinales y terapéuticos. Su nombre se debe a que su aroma recuerda al de una manzana.

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.

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).



**Menta.
Mentha.**

Planta herbácea de hojas verdes y muy aromáticas y flores de color blanco o violeta, agrupadas en espiga.

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.

Esta hierba no se recomienda para los niños ya que el mentol en la menta puede inducir una sensación de asfixia. La menta puede reducir el flujo de leche si se toma como infusión. Algunos herbolarios recomiendan evitar el uso del aceite durante el embarazo. La menta puede causar náuseas y heces blandas.



**Romero.
Salvia rosmarinus.**

Arbusto ramoso siempreverde, aromático, de tallo leñoso. Ramas nuevas cuadrangulares, de corteza grisácea cuando adulto. Hojas perennes, opuestas, lineales, verde oscuras, de haz brillante y envés blanquecino velludo.

Su uso medicinal es para tratar problemas urinarios y de hígado. Por otro lado, combate la calvicie, oscurece el cabello y es un gran aromatizante.

La esencia de romero puede causar dermatitis y eritema en personas hipersensibles. El romero no debe usarse en el transcurso del embarazo, ya que existe la posibilidad de que induzca un aborto espontáneo por su posible efecto estrogénico. Tampoco debe emplearse durante la lactancia.



**Ruda.
Ruta.**

Arbusto siempreverde, ramoso, de 30 - 60 cm de altura, liso, fuertemente oloroso, leñoso con el tiempo. Hojas de 2 - 15 cm de largo, alternas, compuestas, de lóbulos oblongo- cuneados. Flores color amarillo vivo, conforman ramilletes. Fruto es una especie de cápsula con cinco lóbulos.

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.

Se recomienda evitar sin indicación de un profesional, debido a su toxicidad y efecto irritante para el tracto digestivo. Causa vómitos, náuseas, inflamación de las vías urinarias, dolor de las articulaciones, depresión y gastroenteritis.



**Salvia.
Salvia officinalis.**

Arbusto ramoso siempreverde de más o menos 50 cm de altura, con la parte baja leñosa y la superior con tallos cuadrados cubiertos con pelitos finos. Hojas de 2,5 - 5 cm de largo, opuestas, oblongo-lanceoladas, cubiertas de vellosidades verde- grisáceas.

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.

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 tujona o el alcanfor pueden ser tóxicos.



**Té Verde.
Camellia sinensis.**

Mezcla que se prepara con las hojas de la planta Camellia sinensis. Contiene sustancias con efecto antioxidante que se llaman flavonoides y polifenoles.

Hoy en día se ha vuelto tendencia este té como una opción alternativa a la cafeína, la cual tiene la cualidad de despertar. En cambio, el té verde contiene teína que incluso es mucho más potente y efectiva que el café. Además, es rico en antioxidantes y mejorar la salud cardíaca y del hígado.

Las mujeres embarazadas deben evitar cantidades excesivas a causa del contenido de cafeína, ya que comporta riesgo de aborto espontáneo. Causa hipertensión, insomnio y afecta en la absorción del hierro.



**Tilo.
Tilia.**

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.

Su uso más común es como sedante y para combatir el insomnio. Sin embargo, también es muy útil contra los resfriados y problemas digestivos.

Debe consumirse con moderación, ya que podría causar náuseas 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.



**Tomillo.
Thymus.**

Arbusto aromático ramoso, de tallos tortuosos y leñosos, siempreverde, ligeramente veloso, de 15 - 30 cm de alto, de penetrante olor aromático. Hojas abundantes, afiladas, verde grisáceas, de 1 cm. de longitud, vellosas en el reverso, dispuestas en pares opuestos.

Esta planta es útil para destruir hongos y bacterias como el pie de atleta.

La ingesta de su aceite esencial puro (sin diluir) está contraindicado durante el embarazo, en la lactancia, en menores de seis años y en personas con colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, epilepsia, gastritis, hepatopatías, insuficiencia cardíaca, renal, Parkinson, úlceras gastroduodenales y síndrome del intestino irritable. Por vía tópica, puro o mal diluido, es neurotóxico y agresivo para la piel, y debe evitarse el contacto con ojos, heridas, partes alteradas de la piel y mucosas.

Bibliografía

file:///C:/Users/D´%20Ávila/Downloads/683dd3447c7a0db1b59d450b5da47a32-LC-LEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf

file:///C:/Users/D´%20Ávila/Downloads/ANTOLOGIA%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICA%20ALTERNATIVA%20DE%20SALUD.pdf

<https://www.utep.edu/herbal-safety/hechos-herbarios/hojas-de-datos-a-base-de-hierbas/bugambilia.html#:~:text=Otros%20Nombres%20Comunes%3A,%2C%20Pkok%20bunga%20kertas%2C%20Bougenville.>

<https://www.infobae.com/noticias/2022/11/29/cuales-son-las-propiedades-medicinales-de-la-hoja-santa-y-sus-efectos-secundarios/>

<https://www.remediospopulares.com/agave.html>

<https://mejorconsalud.as.com/artemisa-dulce-propiedades-y-contraindicaciones/>

<https://mejorconsalud.as.com/contraindicaciones-efectos-secundarios-diente-leon/>

https://www.cuerpomente.com/salud-natural/precauciones-contraindicaciones-vahos-eucalipto_7347

<https://www.tododisca.com/contraindicaciones-consumir-espinacas-exceso-organismo/>

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/10/141024_salud_bondades_espinaca_finde_yv#:~:text=La%20espinaca%20es%20una%20fuente,vitamina%20K%20que%20la%20espinaca.&text=Tambi%C3%A9n%20son%20especialmente%20importantes%20para%20la%20salud%20visual.

https://www.anchoasdeluxe.com/es/blog/995_hinojo-que-es-y-para-que-sirve.html#:~:text=Por%20su%20influencia%20en%20procesos,produciendo%20somnolencia%2C%20arritmias%20o%20convulsiones.

<https://www.healthline.com/health/es/agua-de-jengibre#riesgos>

<https://www.thecolvinco.com/es/blog/contraindicaciones-de-la-lavanda/>

[https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/temas-especiales/complementos-diet%C3%A9ticos-y-vitaminas/camomila-o-manzanilla#:~:text=La%20manzanilla%20\(camomila\)%20se%20considera,secreci%C3%B3n%20nasal%20excesiva%20\(rinorrea\).](https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/temas-especiales/complementos-diet%C3%A9ticos-y-vitaminas/camomila-o-manzanilla#:~:text=La%20manzanilla%20(camomila)%20se%20considera,secreci%C3%B3n%20nasal%20excesiva%20(rinorrea).)

<https://unisima.com/salud/menta/>

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-el-romero-planta-aromatica-con-13124840#:~:text=Por%20v%C3%ADa%20t%C3%B3pica%2C%20la%20esencia,debe%20emplearse%20durante%20la%20lactancia.>

<https://www.botanical-online.com/plantas-medicinales/ruda-contraindicaciones>

<https://nutricionyfarmacia.com/blog/salud/fitoterapia/salvia/>

<https://topfarma.es/tomillo-propiedades-y-contraindicaciones/#:~:text=El%20uso%20terap%C3%A9utico%20del%20tomillo,pacientes%20en%20rehabilitaci%C3%B3n%20del%20alcoholismo.n>

<https://www.teashop.com/blog/descubre-secretos-tila#:~:text=Contraindicaciones,su%20infusi%C3%B3n%20bajo%20ning%C3%BAn%20concepto.>

<https://www.msdmanuals.com/es-mx/hogar/temas-especiales/complementos-diet%C3%A9ticos-y-vitaminas/t%C3%A9-verde#:~:text=Los%20efectos%20secundarios%20est%C3%A1n%20relacionados,comporta%20riesgo%20de%20aborto%20espont%C3%A1neo.>