

## Plantas Curativas de Madison



Segunda Edición

agosto 2013

## Introducción

Este manual contiene la descripción de algunas de las plantas usadas más frecuentemente como medicinas o remedios caseros por la población latina en Madison. El mismo es el resultado de un proyecto liderado por el Dr. David Kiefer, académico del Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de Wisconsin.

El principal objetivo de este manual es el compilar el conocimiento existente en la comunidad latina acerca de las propiedades curativas de una variedad amplia de hierbas y plantas. La información presentada, pretende servir como una herramienta educativa para la comunidad médica, así como el público en general.

¡Que lo disfruten!

## Contenido

Usos medicinales según Latinos en Madison: Resultado de entrevistas y grupos de enfoque del 2012-2013.

Evidencia científica acerca sus usos medicinales: información incluida para las plantas con evidencia científica acerca sus propiedades medicinales.

Efectos secundarios: los más comunes

Interacciones con medicamentos: : en el caso de algunas plantas, estas interacciones pueden ser variadas, y es por ello que sólo las más importantes y comunes son mencionadas.

## Descargo de Responsabilidad

El objetivo de este folleto es incrementar el conocimiento general sobre las plantas medicinales en Madison, y no debe ser considerado como un consejo específico destinado a cualquier individuo en particular. Este folleto no es un manual médico, puesto que ni el autor ni the la Universidad de Wisconsin ni los editores se dedican a la prestación de tales servicios. Usted no debe usar esta información por sobre el consejo de un profesional médico. Esto es debido a que cada persona es diferente y se necesita de un diagnóstico y supervisión médica para cada caso particular. Nosotros le sugerimos que visite a un médico que diagnostique su enfermedad y supervise el uso de plantas medicinales para su tratamiento. Al momento de publicación de este folleto y de acuerdo a nuestro conocimiento, la información científica contenida en este folleto está actualizada.

## Ajo

(Nombre en inglés: garlic, Nombre científico: *Allium sativum*)



“Mi papá acostumbra comer todas las mañanas, antes de desayunar, un ajo. Como pastilla, dice que eso lo hacía su abuelo, que prevenía muchas enfermedades.”

### Usos medicinales según Latinos en Madison

- Cáncer
- Infecciones
- Presión arterial
- Enfermedades del corazón, colesterol, angina de pecho
- Reumas
- Anticoagulante

### Evidencia científica acerca sus usos medicinales

- Presión arterial alta
- Arteriosclerosis
- Resfriados (gripa)
- Bronquitis crónica

### Efectos secundarios (los más comunes)

- Dermatitis alérgica de contacto por el ajo
- Cantidades grandes causan ardor del estomago

### Interacción con medicamentos

- Medicamentos antivirales (por ejemplo, amprenavir, atazanavir, fosamprenavir, indinavir, iopinavir, y otros)
- Isoniazid
- Aspirina
- Warfarina

## Clavo

(Nombre en inglés: clove, Nombre científico: *Syzygium aromatic* (sinónimo *Eugenia aromatica*))



“Te quita el dolor en lo que vas al dentista.”

### Usos mencionados según Latinos en Madison

- Dolor dental

### Evidencia científica acerca sus usos medicinales

- Dolor dental

### Efectos secundarios (los más comunes)

- Dermatitis alérgica por contacto
- Asma
- Evita el consumo en cantidades grandes debido a efectos en el cerebro y hígado

### Interacción con medicamentos

- Anticoagulante y antiplaquetario (incluye aspirina)
- Inmunosupresores

## **Eucalipto**

(Nombre en inglés: eucalyptus, Nombre científico: *Eucalyptus globulus*)



“El eucalipto para todo”

### Usos medicinales según Latinos en Madison

- Tos
- Resfriado
- Gripe
- Flemas

### Evidencia científica acerca sus usos medicinales

- Hay alguna evidencia para artritis y asma, como descongestionante, y para dolor de cabeza (uso tópico)

### Efectos secundarios (los más comunes)

- Dermatitis alérgica por contacto
- Es muy importante tener cuidado con esta planta: evite el consumo del aceite concentrado, y el vapor también puede causar daño neurológico
- Evite su uso en niños
- Evite su uso en mujeres embarazadas

### Interacción con medicamentos

- Antiglicémicos
- Medicamentos sedantes

## **Gordolobo**

(Nombre en inglés: mullein, Nombre científico: *Verbascum thapsus*)



“Yo uso gordolobo para dolor de estómago.”

### Usos medicinales según Latinos en Madison

- Dolores de estómago

### Evidencia científica acerca sus usos medicinales

- Hay alguna evidencia para inflamación de vías respiratoria (y bronquitis), y dolor de oído

### Efectos secundarios (los más comunes)

- Toxicidad del hígado
- Reacción alérgica (la piel o las vías respiratorias)

### Interacción con medicamentos

- Anticoagulantes debido a las cumerinas en gordolobo
- No es recomendado durante el embarazo o durante la lactancia debido a la falta de evidencia científica

## **Hierba buena (Yerba buena)**

(Nombre en inglés: peppermint, Nombre científico: *Mentha x piperita*)



“Oh, sí también hierba buena muy buena. Yo tengo una planta en casa.”

### Usos medicinales según Latinos en Madison

- Como comida (en el caldo)
- Indigestión
- Gastritis
- Dolor de cabeza (aplicado a las sienes)

### Evidencia científica acerca sus usos medicinales

- Síndrome del intestino irritable
- Anti-espasmódico (de los intestinos)

### Efectos secundarios (los más comunes)

- Dermatitis
- Acidez estomacal

### Interacción con medicamentos

- El consumo de esta planta puede afectar, debido a cambios en el hígado, la modificación de algunos farmacéuticos, como ciclosporina un inmunosupresor

## **Hierba luisa**

(Nombre en inglés: lemon grass, Nombre científico: *Cymbopogon citratus*)



“La hierba Luisa. Esa usamos allá. En Perú. La hierbabuena, hierba Luisa.”

### Usos medicinales según Latinos en Madison

- Gases (en los niños)
- Para bajar la comida pesada (ayudar con la digestión)
- Dolor de estómago

### Evidencia científica acerca sus usos medicinales

- Analgésico
- Antioxidante

### Efectos secundarios (los más comunes)

- Un extracto concentrado (como el aceite) puede causar una reacción en la piel o daño al tragar

### Interacción con medicamentos

- Ninguna conocida

## **Manzanilla**

(Nombre en inglés: chamomile, Nombre científico: *Matricaria recutita*)



“Yo lo que acostumbro en cada comida o en las mañanas, el té de manzanilla con menta.”

### Usos medicinales según Latinos en Madison

- El té ayuda a dormir; para relajarse
- Elimina la flatulencia, los gases
- Para indigestión y gastritis
- Quitar el asco, las agruras, y la acidez
- Para el dolor de estómago
- Tratar los cólicos en los niños
- Tos

### Evidencia científica acerca sus usos medicinales

- Cólicos y indigestión
- Úlceras de la boca
- Dermatitis

### Efectos secundarios (los más comunes)

- Alergias en las personas sensibles a otras plantas en la familia Asteraceae (“margaritas”)

### Interacción con medicamentos de venta con receta

- Sedantes
- El consumo de esta planta puede afectar, debido a cambios en el hígado, la modificación de algunos farmacéuticos, como amitriptilina, haloperidol, ondansetron, propranolol, teofilina, verapamil, lovastatina, ketoconazol, itraconazol, fexofenadina, triazolam y otros
- Tamoxifeno, warfarina

## **Nopal**

(Nombre en inglés: prickly pear cactus, Nombre científico: *Opuntia spp.*)



“También el nopal es muy bueno para la diabetes.”

“También es a la larga, tiene que estarlo tomando a diario, diario para quemar grasa.”

### Usos medicinales según Latinos en Madison

- Diabetes (Más eficaz con piña)
- Para quemar grasa corporal
- Con apio – se usa para la buena circulación de la sangre

### Evidencia científica acerca sus usos medicinales

- Diabetes

### Efectos secundarios (los más comunes)

- Laxante, diarrea
- Hinchazón de abdomen

### Interacción con medicamentos

- Disminución de la absorción de los medicamentos debido a sus polisacáridos (azúcares)
- Medicamentos para la diabetes (puede causar hipoglicemia)
- Puede aumentar el efecto de medicamentos que bajan el colesterol

## Orégano

(Nombre en inglés: oregano, Nombre científico: *Origanum vulgare*)



“El orégano también le dan a los niños recién nacidos como té para los cólicos.”

### Usos medicinales según Latinos en Madison

- Té de orégano para dolores de estómago
- Añadido a las sopas
- Se le da a niños recién nacidos para los cólicos

### Evidencia científica acerca sus usos medicinales

- Parásitos intestinales
- Problemas respiratorios
- Problemas gastrointestinales (como gastroenteritis)

### Efectos secundarios (los más comunes)

- Puede causar abortos en un dosis más alto que lo que existe en la comida
- Reacción alérgica

### Interacción con medicamentos

- Medicinas para reducir el azúcar en la sangre de los diabéticos
- Antidepresivos
- Medicinas para reducir el sistema inmune
- Impide la absorción de hierro, zinc y cobre

## Sábila

(Nombre en inglés: aloe (vera), Nombre científico: *Aloe vera* o *Aloe barbadensis*)



“Sí, hay muchos países que no, pero, allá sí lo usamos (Latinoamérica), usamos mucho la sábila.”

### Usos medicinales según Latinos en Madison

- Hepatitis
- Piedras en el riñón
- Quemaduras en la piel, o dermatitis (para la piel del cutis)
- Gastritis

### Evidencia científica acerca sus usos medicinales

- Colitis
- Daño en la piel causado por radioterapia para el cáncer
- Cicatrización de heridas
- Quemaduras, Psoriasis, Herpes labial (fuegos)
- Constipación

### Efectos secundarios

- Dolor de estómago
- Diarrea
- Reduce la cantidad de potasio en el cuerpo

### Interacción con medicamentos

- Medicamentos para la diabetes tipo 2
- Anestéticos: sevoflurane

## Otras plantas

La esperanza de este proyecto es continuar incluyendo hierbas y plantas en el manual . Por ejemplo, incluir el anís, la canela, la menta y muchas otras. Además, poder incluir usos medicinales practicados por otras culturas.

## Agradecimiento

Mucha gente ha hecho posible este proyecto.

Primero, la comunidad latina en Madison y los participantes de los grupos de enfoque y las entrevistas. . Aprendí mucho de cada uno de ellos y fue un placer conocerlos. Les agradezco su tiempo y su disposición para confiar y compartir conmigo su sabiduría y conocimiento.

A la Dra. Patricia Tellez-Girón, quien desde el principio, me apoyó y participó en la organización de este proyecto.

A la Universidad de Wisconsin, y más específicamente, gracias al Dr. Bruce Barrett, MD, a Eve Emshwiller, PhD, Andrew Gardner, PhD, Jane Bradbury, Maria Paulina Duarte, Katelyn Crowley, Katie Ray, MD, Yolanda Arguelles Yoho, y Mariela Quesada Centeno. ¡Este proyecto no hubiera sido posible sin su ayuda!

Y por último, a las plantas, que nos ofrecen su propiedades curativas, como una opción de tratamiento, en momentos cuando quizá no hay otras alternativas.

En salud,



David Kiefer, MD

## Algunas referencias

### El uso científico de plantas curativas

Blumenthal M (ed). The ABC Clinical Guide to Herbs. Austin, TX: American Botanical Council; 2003

Bonakdar RA, editor. The H.E.R.B.A.L. Guide: Dietary Supplement Resources for the Clinician. Philadelphia; Lippincott Williams & Wilkins; 2010

Johnson RL, Foster S, Low Dog T, Kiefer D. National Geographic Guide to Medicinal Herbs. Washington D.C.; National Geographic: 2010

Natural Medicines Comprehensive Database,  
[www.naturaldatabase.com](http://www.naturaldatabase.com)

Natural Standard Research Collaboration,  
[www.naturalstandard.com](http://www.naturalstandard.com)

### Efectos adversos

Brinker F. Herb Contraindications and Drug Interactions Plus Herbal Adjuncts With Medicines. Fourth Edition. Sandy, Oregon: Eclectic Medical Productions; 2010

Natural Medicines Comprehensive Database,  
[www.naturaldatabase.com](http://www.naturaldatabase.com)

Natural Standard Research Collaboration,  
[www.naturalstandard.com](http://www.naturalstandard.com)

Stargrove MB. Herb, Nutrient, and Drug Interactions: Clinical Implications and Therapeutic Strategies.