PLANTAS MEDICINALES EN EL PARQUE NACIONAL DE LA SIERRA DE GUADARRAMA. PROTECCIÓN Y USOS.

Autor: Auger Pérez, Laura

Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid

INTRODUCCIÓN

El Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama se localiza en la parte centro-oriental del Sistema Central y se extiende por las cumbres de la Sierra de Guadarrama, ocupando una superficie de 33.960 hectáreas, de las cuales casi el 64% corresponde a la Comunidad Autónoma de Madrid y algo más del 36% restante pertenece a Segovia, en la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

En la actualidad se encuentran en protección 14 especies vegetales con usos medicinales: tres de ellas con rango de "vulnerable", una "sensible a la alteración del medio" y diez con categoría de "interés especial".

OBJETIVOS

- Identificación y conocimiento de las plantas medicinales amenazadas del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama con el fin de divulgar la importancia de su adecuada conservación y de un uso sostenible de las mismas.
- Dar a conocer el hábitat y localización en el Parque de cada una de ellas.
- Conocer el grado o nivel de conservación de las mismas.

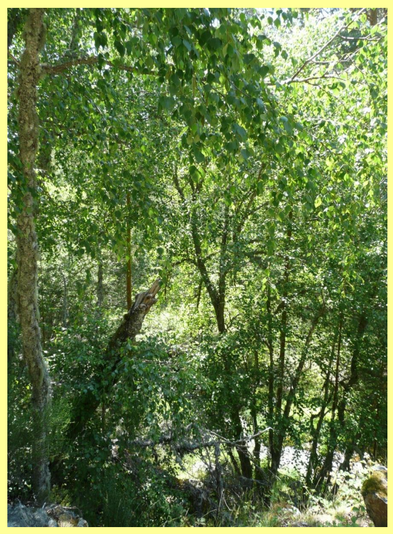
Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama

METODOLOGÍA

Se ha procedido a realizar una minuciosa búsqueda bibliográfica de publicaciones científicas relacionadas con la catalogación de las especies vegetales vasculares del Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama así como de sus usos en fitoterapia. A partir de dicha información se ha elaborado un catálogo de plantas medicinales del Parque, que ha servido de base para identificar el grado de protección de cada una de ellas. Asimismo, hemos visitado el Parque Nacional para estudiar "in situ" el hábitat natural de las especies vegetales tratadas.

Betula celtiberica Rothm. & Vasc. (Abedul celtibérico)

❑*Nivel de protección:* de interés especial (Madrid, Decreto 18/1992, BOCM de 26 de marzo).
❑*Descripción*: árboles de hasta 20 metros de altura con porte cónico piramidal. Las hojas son de forma romboidal a ovado-redondeada, de margen aserrado y largamente pecioladas.
❑*Distribución y hábitat*: endémica del centro y norte de la Península Ibérica, excepto Pirineos. Turberas o humedales de bosque y bordes de curso de agua; 0-(1800)2000 metros.
❑*Situación en el Parque*: sector central y oriental de la Sierra de Guadarrama.
❑*Droga vegetal e indicaciones* : la hoja entera o fragmentada y desecada está indicada por vía oral como diurético.



Corylus avellana L. (Avellano)

❑*Nivel de protección*: de interés especial (Madrid, Decreto 18/1992, BOCM de 26 de marzo).
❑*Descripción*: arbusto o arbolillo de hasta 8 metros de altura. Las hojas son rugosas, suborbiculares, con base acorazonada y margen aserrado. Las hojas jóvenes presentan pelos por ambas caras, que acaban desapareciendo, localizándose sólo en los nervios del envés o en sus axilas.
❑*Distribución y hábitat*: Europa y este de Asia. Mitad norte la Península Ibérica, más rara en el sur. Valles y barrancos; en pequeños grupos o especies aisladas; 0-1900 metros.
❑*Situación en el Parque*: desde el valle de El Paular hasta Somosierra, siempre ligado a cursos de agua .
❑*Droga vegetal e indicaciones*: hojas y corteza en el tratamiento de las manifestaciones subjetivas de la insuficiencia venosa.

Drosera roundifolia L. (Drosera)

❑*Nivel de protección*: de interés especial (Madrid, Decreto 18/1992, BOCM de 26 de marzo).
❑*Descripción*: hierba perenne, solitaria o gregaria. Las hojas son suborbiculares o elíptico-orbiculares, prostradas y bruscamente contraídas en el peciolo; pelosas en el haz, con tentáculos de 4-5 mm y pelos discales; pecíolos generalmente pubescentes. Contiene de 1 a 3 escapos.
❑*Distribución y hábitat*: Eurasia, norte de América y Groenlandia. Centro y norte de la Península Ibérica y en Sierra Nevada. Turberas de esfagnos, prados inundados y turbosos de montaña; 0-2100 metros.
❑*Situación en el Parque*: lagunas y turberas del Parque Nacional.
❑*Droga vegetal e indicaciones* : la planta entera se emplea para el tratamiento de toses espasmódicas.

Prunus padus L. (cerezo aliso)

❑*Nivel de protección*: vulnerable (Madrid, Decreto 18/1992, BOCM de 26 de marzo).
❑*Descripción*: arbusto o arbolillo de 2-6(10) metros caducifolio e inerme.
❑*Distribución y hábitat*: Eurasia y noreste de África, introducida en el norte de América. Dispersa en la mitad norte de la Península Ibérica. Setos, arbustos, orlas y claros de bosque, bosques caducifolios húmedos, a menudo en torrenteras y cerca de cursos de agua; 600-1200 metros.
❑*Situación en el Parque*: bosques riparios del fondo del valle del Lozoya, raro.
❑*Droga vegetal e indicaciones* : en medicina tradicional se creía que el cocimiento de su corteza era eficaz contra la rabia. Recientemente se ha demostrado en un estudio que presenta efecto antiinflamatorio y analgésico.

Sambucus nigra L. (Saúco)

❑*Nivel de protección:* de interés especial (Madrid, Decreto 18/1992, BOCM de 26 de marzo).
❑*Descripción*: arbusto o pequeño arbolillo caducifolio de (0,8)1-3(5) metros. Las inflorescencias son corimbiformes con (120)320-540(800) flores cuya corola es blanca o a veces amarillenta en el exterior. El fruto es una drupa violeta-negruzca.
❑*Distribución y hábitat*: Europa, este y sureste de Asia; subespontánea en el noreste de África y Región Macaronésica. En casi toda la Península Ibérica. Riberas y sotos, claros de bosques frescos, en ambientes más o menos húmedos; 0-1200(1800) metros.
❑*Situación en el Parque*: ligada a los arroyos de montaña, de manera dispersa puede aparecer en setos y bosques, sobre suelos húmedos donde el nivel freático es elevado.
❑*Droga vegetal e indicaciones* : la flor se utiliza tradicionalmente por vía oral para facilitar las funciones de eliminación urinaria y digestiva.

Taxus baccata L. (Tejo)

❑*Nivel de protección*: sensible a la alteración de su hábitat (Madrid, Decreto 18/1992, BOCM de 26 de marzo) y de atención preferente (Castilla y León, Decreto 63/2007, BOCL de 14 de junio).
❑*Descripción*: arbusto o árbol de hasta 20 metros con ramas horizontales o algo colgantes. Las hojas son de color verde oscuro por el haz y verde amarillento, con franjas estomáticas bien diferencias, por el envés. Terminan más o menos en punta córnea.
❑*Distribución y hábitat*: Europa, este de Asia y Norte de África. En la Península Ibérica se localiza en regiones montañosas y Baleares (Mallorca). Bosques mixtos, laderas, barrancos y peñascos; 500-1800(2100) metros.
❑*Situación en el Parque*: disperso en bosques caducifolios ombrófilos.
❑*Droga vegetal e indicaciones*: las hojas y los tallos se emplean fundamentalmente en el tratamiento del cáncer de mama.

Viburnum opulus L. (Mundillos)

❑*Nivel de protección*: de interés especial (Madrid, Decreto 18/1992, BOCM de 26 de marzo).
❑*Descripción*: arbusto caducifolio, que puede alcanzar 4 metros de altura cuyos tallos están ramificados desde la base con ramas rectas, de corteza pardusca y glabra, arrugada o ligeramente angulosa en las más jóvenes. Las flores están dispuestas en umbelas; flores exteriores más grandes y estériles y las centrales de menor tamaño y fértiles.
❑*Distribución y hábitat*: Eurasia y noreste de África. Norte de la Península Ibérica, dispersa en el centro, centro-este y sureste. Fruticetas y orlas de bosques subhúmedos; 0-1000(1300) metros.
❑*Situación en el Parque*: espinales que orlan bosques riparios, fondos de valle en el valle del Lozoya.
❑*Droga vegetal e indicaciones* : el agua destilada de sus flores se utilizó como diurético; su corteza tiene propiedades antiespasmódicas y diuréticas .

CONCLUSIONES

1. En el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama se encuentran en protección 14 especies vegetales con usos medicinales
2. Dentro de la categoría de vulnerables se incluyen las especies, *Epilobium angustifolium* y *Prunus padus*.
3. *Lycopodium clavatum* es considerada de atención preferente. Fue recolectado por Lázaro en Peñalara hace más de 130 años, según cita del herbario de la Facultad de Farmacia MAF65964. (Fernández González. 1988).
4. Dentro de las especies sensibles a la alteración de su hábitat se incluye únicamente *Taxus baccata*. Por último en la categoría de interés especial se encuentran *Betula celtiberica, Corylus avellana, Drosera rotundifolia*, *Gentiana lutea*, *Quercus petraea*, *Sambucus nigra*, *Sorbus aucuparia*, *Vaccinium myrtillus*, *Veratrum album* y *Viburnum opulus.*
5. De las 14 especies actualmente en protección, cinco son herbáceas, un arbusto y el resto árboles o arbolillos.
6. Entre las comunidades vegetales que albergan dichos taxones en protección, predominan los bosques riparios, humedales o turberas, por lo que se recomienda protección preferente de estos hábitats naturales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bermejo, P., Cantó, P. & Martín, M.S. (2001). Plantas Medicinales de Prádena (Segovia) (2ª ed.). Diputación Provincial de Segovia.
2. Bruneton, J. (2001) "Farmacognosia. Fitoquímica. Plantas medicinales" Ed. Acribia. Zaragoza.
3. Castroviejo, S. (coord. gen.) (1986-2012). *Flora iberica* 1-8, 10-15, 17-18, 21. Real Jardín Botánico, CSIC, Madrid.
4. Fernández González, F. (1986).- Datos florísticos sobre el Valle del Paular (Sierra de Guadarrama). In S. Rivas-Martínez (ed.) De Plantis carpetanis notulae systematicae, II. *Lazaroa* 8: 119-122.
5. Rivas-Martínez, S. (1963). Estudio de la vegetación y flora de las Sierras de Guadarrama y Gredos. *Anales Inst. Bot. Cavanilles* 21 (1): 1-325.