

# PLANTAS MEDICINALES EN EL MONTE DE EL PARDO. USOS Y ECOLOGÍA.

Autor: Sáez Palacios, Sara

Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid

## INTRODUCCIÓN

El Monte de El Pardo, localizado en la Comunidad de Madrid, es considerado uno de los bosques mejor conservados de Europa. Las 16.000 hectáreas que lo forman albergan un sinnúmero de tesoros naturales.

Es considerado Parque Regional, es decir, un espacio natural protegido a nivel regional por su valor natural y cuyo ecosistema no se encuentra alterado por el hombre. Fue declarado Reserva de la Biosfera por La Unesco en 1993.

Se trata del hogar de varias especies animales en peligro de extinción como son el águila imperial ibérica y la cigüeña negra. A su vez, acoge a una gran variedad de especies vegetales.

## OBJETIVOS

- Identificar las plantas que poseen propiedades medicinales.
- Ecología de cada una de ellas, es decir, su hábitat.
- Clasificarlas en función de su utilidad en la terapéutica.
- Indicar las drogas vegetales que les proporcionan ese carácter medicinal.
- Usos medicinales.



## METODOLOGÍA

Se han realizado diversas búsquedas bibliográficas apoyándose en artículos, documentos y textos asociados de numerosas fuentes de información para obtener el listado de plantas medicinales existentes. A continuación, se han elaborado fichas de las especies vegetales con mayor prevalencia, incluyendo imágenes de cada una para conseguir del trabajo una utilidad práctica. Asimismo se han realizado salidas al campo para confirmar *in situ* los hábitats naturales de las especies estudiadas.

### *Fumaria officinalis* L. (Fumaria)

**Hábitat:** Medios ruderales y arvenses.

**Breve descripción:** Planta herbácea anual. Pequeñas hojas verdes y pétalos rosa-violáceos.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Alcaloides, ácidos fenólicos y flavonoides.

**Acción:** Diurética y depurativa, antiespasmódica, colerética, antiinflamatoria y antihistamínico.

**Uso medicinal:** Tónico, depurativo y diurético. En congestiones hepáticas y en dermatosis.



### *Hypericum perforatum* L. (Hipérico)

**Hábitat:** Setos, prados no muy húmedos y senderos de bosques.

**Breve descripción:** Planta herbácea. Hojas con pequeñas bolsas secretoras y con puntos negros en los bordes. Flores amarillas. Olor balsámico.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Polifenoles y flavonoides.

**Acción:** Antidepresiva, sedante (ligera), antiséptica, astringente y cicatrizante.

**Uso medicinal:** Estados depresivos, bronquitis, asma. En el tratamiento de hematomas, llagas, heridas y quemaduras (uso externo).



### *Papaver rhoeas* L. (Amapola)

**Hábitat:** Cultivos como mala hierba.

**Breve descripción:** Planta herbácea de tallo erguido. Hojas vellosas. Pétalos rojos con mancha roja en su base.

**Parte utilizada:** Pétalos.

**Principios activos:** Alcaloides, mucilagos y antocianósidos.

**Acción:** Sedante e hipnótico ligero, expectorante y antitusígeno y emoliente.

**Uso medicinal:** Insomnio, resfriados y catarros bronquiales. En uso externo, aplicado en encías favorece la dentición de los niños.

**Otras aplicaciones:** Como ingrediente de algunas cremas corporales. Los pétalos se emplean para la decoración de los platos y en la industria textil se usa para extraer su pigmento rojo y emplearlo en colorantes.



### *Rosmarinus officinalis* L. (Romero)

**Hábitat:** Matorrales sobre suelos ricos en bases.

**Breve descripción:** Arbusto siempre verde, muy ramificado y aromático. Flores de color azul pálido con manchas violáceas en su interior.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Terpenos y compuestos fenólicos.

**Acción:** Cicatrizante, antiséptica, estimulante del cuero cabelludo, colerética y colagoga, antiespasmódica.

**Uso medicinal:** Trata problemas hepáticos y espasmos intestinales. En uso externo, se emplea para curar heridas.

**Otras aplicaciones:** En la industria alimentaria, el extracto de romero se emplea como antioxidante natural. En cosmética, se usa para la fabricación de champús estimulantes del crecimiento del cabello.



### *Silybum marianum* (L.) Gaertn. (Cardo mariano)

**Hábitat:** Cardizales sobre suelos temporalmente hidromorfos (presencia temporal o permanente de agua).

**Breve descripción:** Planta herbácea espinosa. Grandes hojas dentado-espinosas. Flores color púrpura con brácteas externas espinosas.

**Parte utilizada:** Frutos.

**Principios activos:** Flavonoides.

**Acción:** Hepatoprotectora, colagoga y antihemorrágica.

**Uso medicinal:** Hepatitis crónicas e infecciosas, cirrosis e insuficiencias hepáticas. También en hemorragias uterinas fuera del periodo de la menstruación, hematurias y epistaxis (sangrado nasal).



### *Thymus zygis* Loefl. ex L. (Tomillo)

**Hábitat:** Matorrales bajos sobre suelos silíceos.

**Breve descripción:** Pequeña mata. Hojas color verde-grisáceo y con el envés blanco. Inflorescencia con corola blanca. Planta muy aromática.

**Parte utilizada:** Sumidad florida.

**Principios activos:** Flavonoides, ácidos fenólicos y aceite esencial (altamente rico en timol).

**Acción:** Antiséptica, digestiva, antiespasmódica y diurética.

**Uso medicinal:** En trastornos respiratorios como tos, bronquitis, dolores abdominales y en retención hídrica.

**Otras aplicaciones:** Como condimento y en perfumería.



## CONCLUSIONES

♣ Se han analizado las familias botánicas y los usos terapéuticos que más predominio tienen en El Pardo y se ha reflejado en los siguientes gráficos:

Gráfico de prevalencia según familia botánica

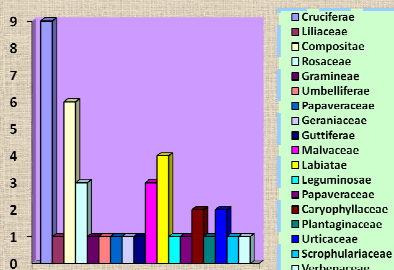
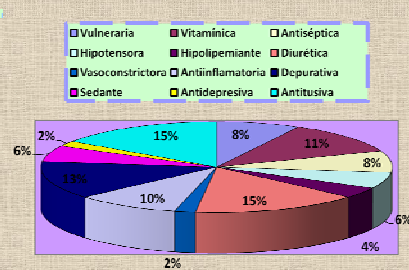


Gráfico de prevalencia según uso terapéutico



♣ En la actualidad, el consumo de plantas medicinales es una práctica habitual, con el principal objetivo de aliviar ciertas patologías, teniendo siempre en cuenta que debe tratarse como una terapia complementaria y no alternativa. Sin embargo, de la misma forma que están dotadas de cualidades beneficiosas, a su vez también lo están de efectos no deseados. Por esto, no se debe caer en el estigma social de: "si es natural es inocuo".

## BIBLIOGRAFÍA

- Anthos (2015) Anthos. Sistema de Información de las Plantas de España. <http://www.anthos.es>. Accessed 5-10-2018.
- Fernández González, F. (1986) Los bosques mediterráneos españoles. Ministerio de Obras Públicas y Urbanismo. 102 p. ISBN: 84-7433-440-3.
- Flora Ibérica, Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares.
- Molina, J.A., E. Castoldi, A.S. García-Madrid, B. Roca-Valiente, A. Lumbreras, E. del Estal, P. Cantó & C. Pardo. (2015) Plantas Medicinales de Madrid. Dextra. ISBN 978-84-16277-44-5.
- Rivas-Martínez, S. (1982) Memoria del mapa de las series de vegetación de la provincia de Madrid. Diputación de Madrid. Servicio Forestal, del Medio Ambiente y Contra Incendios. M-42.300-1981.
- Sánchez-Mata, D., Gavilán, R.G. & Fuente, de la, V. (2017) The Sistema Central. In Loidi (ed.) The Vegetation of the Iberian Peninsula, vol. 1: 549-588. Springer.