

María Romero Hidalgo, Elisabetta Pagliara, Elio Cecaloni

Dpto. de Farmacología, Facultad de Farmacia, Universidad de Sevilla, Sevilla, España

MUCÍLAGOS

Tipo de fibra soluble de naturaleza viscosa

Lo producen las semillas de plantas como la algarroba, el lino o el plantago

Pertencen al tipo de LAXANTES MECANICOS FORMADORES DE MASA

Son clasificados en Neutros y Ácidos (si no poseen ácidos uránicos son neutros)

Presentan las siguientes actividades farmacológicas:

- Acción saciante
- Acción suavizante
- Acción laxante

PLANTAGOS (Plantagináceas)

- 1) **Ispágula:** Plantago Ovata (Asia Occidental)
- 2) **Zaragatona:** Plantago Psyllium (Regiones del Mediterráneo y Sur de Asia)
- 3) **Llantenes:** Plantago Mayor ó Plantago Lanceolata (Euroasia y Norte de Africa)



Ispágula: P.Ovata

Zaragatona: P.Psylim

Llantenes: P.Mayor

Droga: semillas maduras y desecadas

Descripción botánica: planta herbácea, cuyas semillas son pequeñas, ovaladas y con un color gris-rosado.



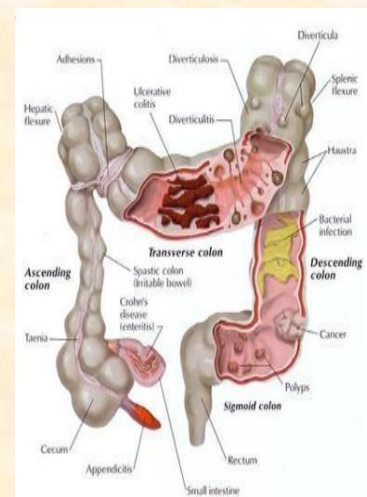
Actividad farmacológica

- Gran efecto laxante mecánico
- Función suavizante sobre las paredes del intestino



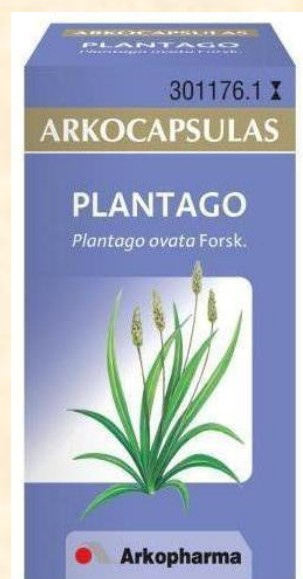
Indicaciones:

- Estreñimiento (mantener la regularidad intestinal)
- Embarazo
- Coadyuvante en dietas de adelgazamiento (induce saciedad)
- Tratamientos de úlceras gástricas y duodenales



Efecto secundarios y toxicidad:

- Leves y poco frecuentes
- Flatulencia, náusea, diarrea, meteorismo...



Contraindicaciones y precauciones:

- Obstrucción intestinal y similares
- Hipersensibilidad

Interacciones:

- Fármacos: anticoagulantes, digitálicos, antibióticos
- Interfieren en la absorción de azúcares, lípidos
- vitaminas y antibióticos

Posología:

- 1-3 cucharaditas de semillas, 2 veces al día
- Dosis diaria recomendada: 10-30
- **ADMINISTRARSE CON ABUNDANTE AGUA** (200-500 ml)



MALVA: Malva Sylvestris

Familia: Malvaceas

Nombre común: Malva, flor de Malva, Malva dulce, Malva lisa

Origen Geográfico: zonas templadas de Europa, Asia Occidental y Norte de Africa

Droga: hojas y flores

Descripción botánica:

- Planta herbácea
- Hojas alternas y palmadas mas o menos esféricas
- Flores de color rosa púrpura, que se agrupan en racimos axilares



Actividad farmacológica:

- Efecto laxante
- Efecto astringente
- Calmante del sistema urinario
- Expectorante
- Disuelven mucosidades



Indicaciones:

- Estreñimiento
- Acción diurética
- Afecciones de las vías respiratorias superiores (gripe, asma, resfriados)
- Afecciones del estómago y del intestino (úlceras, gastritis, esofagitis)

Toxicidad:

no es tóxica, pero hay que tener cuidado con su contenido en alcohol para menores de 2 años

Contraindicaciones y precauciones:

- Diabéticos: efecto hipoglucemiante
- Apendicitis, tránsito gastrointestinal impedido y similares
- Hipersensibilidad

Posología:

- Infusión: 2 cucharaditas de hojas en 150 ml de agua varias veces al día
- **Administrar con grandes cantidades de agua** (200-500 ml)



Bibliografía

- ✓ Castillo García, Martínez Solís. Manual de Fitoterapia. Barcelona: Elsevier España S.L.; 2007
- ✓ Barnes J., Anderson L.A., Philipson J.D. Plantas medicinales. Barcelona: Pharma Editores; 2005
- ✓ Vademécum de prescripción. Plantas medicinales 3ª edición. Barcelona: Masson S.A.; 1998.
- ✓ www.fitoterapia.net
- ✓ www.salud.es/
- ✓ www.tufarmacia.com/index.php?option=com_content&view=article&id=847&catid=45%3Afitoterapia&Itemid=92

LINO: Linum Usitatissimum

Familia: Linaceas

Nombre común: Lino, Linavera, Linera...

Origen Geográfico: Europa y Cercano Oriente; de estas regiones pasaron a Estados Unidos, Sudamérica y México

Droga: semillas maduras desecadas



Descripción botánica:

- Hierba de vida corta
- Fruto: cápsula globosa con 10 semillas comprimidas, de color café o negruzcas



Actividad farmacológica:

- Laxante = Plantagos y Malva
- Protector mucosa intestinal y gástrica
- Digestivo y nutriente
- Emoliente
- Cardioprotector

Indicaciones:

- Estreñimiento = Plantagos y Malva
- Dolor de garganta, intestino y vejiga
- Abscesos y hemorroides

Toxicidad:

Linamarina, por acción de la enzima linasa, produce glucósidos cianogénicos (enfermedad de Konzo)

Contraindicaciones y precauciones

- Obstrucción intestinal y similares
- Diabéticos: efecto hipoglucemiante
- Hipersensibilidad

Interacciones:

- Otras plantas: Hypericum Perforatum, Valeriana Officinalis
- Interfieren en la absorción de las vitaminas y de los suplementos dietéticos

Posología:

Infusión: 1 cucharada sopera de semillas en 150 ml agua, 2-3 veces al día

