

# Botiquín de Fitomedicina

## Guía pedagógica y recetario comunitario

Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur Occidente E.S.E.

SECRETARÍA DE SALUD

# Bienvenido a nuestro botiquín de fitomedicina

## una herramienta construida desde el amor por la tierra y el respeto por los saberes tradicionales

Las enfermedades crónicas no transmisibles representan un desafío para la salud y el bienestar de nuestras comunidades. Por eso, promover el autocuidado, los hábitos saludables y la prevención es fundamental para mejorar la calidad de vida.

Este botiquín nace de los encuentros comunitarios realizados en el CADE de Patio Bonito y el Centro Local de Atención a Víctimas, como una iniciativa para reconocer y compartir los saberes de la medicina ancestral, las prácticas tradicionales y los conocimientos de los servicios de salud, en el marco del modelo MAS Bienestar.

Aquí encontrarás información sobre las plantas medicinales, sus propiedades y formas de uso responsable como apoyo al cuidado cotidiano. Recuerda que no sustituyen los tratamientos médicos ni los controles de salud.

**¡Te invitamos a descubrir, compartir y preservar estos saberes que también hacen parte de nuestra identidad!**

# ¿Por qué cuidarnos con plantas medicinales?

Recurrir a las plantas de nuestra huerta y jardín no solo es recuperar la memoria de nuestras abuelas y abuelos, sino también **brindarle a nuestro cuerpo alternativas amigables de autocuidado:**

- Son una alternativa económica y accesible para las familias, que permite incorporar prácticas tradicionales de cuidado en el hogar.
- Pueden contribuir al alivio de algunas molestias digestivas, articulares e inflamatorias.
- Contienen compuestos naturales con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antimicrobianas que apoyan al sistema inmunitario y ayudan a prevenir infecciones.
- Algunas plantas favorecen la relajación, ayudan a reducir la tensión y promueven el descanso.
- Su uso responsable requiere conocer las dosis, contraindicaciones e interacciones con medicamentos.
- Reconocer las plantas medicinales es preservar los saberes ancestrales, fortalecer nuestra conexión con la naturaleza y promover el cuidado comunitario.



# ¿Qué tener en cuenta a la hora de sembrar y cultivar?

Tener nuestra propia huerta casera o comunitaria en el patio, el balcón o la terraza nos devuelve la soberanía alimentaria y nos conecta con la tierra viva.

Basados en los talleres de agricultura urbana desarrollados en la localidad de Kennedy, **compartimos las recomendaciones clave para sembrar y cosechar con éxito:**

# Paso a paso para nuestra huerta urbana casera

1. Identifica un lugar que reciba **buena luz solar.** Puedes usar parcelas en tierra, macetas, recipientes reciclados o cajones de madera.

2. La tierra debe ser suelta, rica en materia orgánica y con un drenaje adecuado para evitar el encharcamiento que pudre las raíces.

3. Alimenta la tierra mediante compostaje de residuos de cocina no grasos, humus de lombriz o biopreparados naturales.

4. Utiliza semilleros para plantas delicadas y luego trasplántalas. Muchas plantas aromáticas y medicinales se multiplican fácilmente por gajos (como el tomillo y la menta) o siembra directa.

5. Asocia las plantas de diferentes familias para alejar los insectos de forma natural.

6. Rota los cultivos periódicamente, aplica abonos verdes y monitorea constantemente las hojas.

7. Recolecta las partes de la planta (hojas, flores o raíces) en momentos de madurez adecuada y preferiblemente en horas frescas del día (mañana o tarde) con herramientas limpias.

## Recordatorio de nuestra tierra:

El cultivo de aromáticas y hortalizas en casa es la mejor estrategia para desestimular el consumo de alimentos ultraprocesados.

Reemplazar los sazonadores artificiales, el exceso de sal y los azúcares añadidos por hierbas frescas como tomillo, menta, ajo y cúrcuma le devuelve el sabor natural a nuestra mesa y previene enfermedades del corazón, la diabetes y la presión alta.



# ¿Cuáles son los métodos tradicionales de preparación?

## Infusión:



Ideal para flores y hojas delicadas. Consiste en verter agua caliente sobre la planta, tapar y dejar reposar entre 5 y 10 minutos antes de colar.

## Decocción



Se utiliza para partes duras como raíces o cortezas. Requiere hervir la planta a fuego lento entre 10 y 15 minutos.

## Cataplasma o emplasto



Aplicación externa donde la planta fresca (como el matico) se tritura hasta formar una pasta que se coloca sobre la piel limpia y se cubre con una gasa.

# ¿Cuáles son los métodos tradicionales de preparación?

## Jarabe casero:



Mezcla de extracto vegetal hervido con miel o panela para afecciones respiratorias.

## Tintura o extracto:



Extracto alcohólico o glicérico que concentra los principios activos para una conservación prolongada.

## Pomadas, ungüentos y aceites:



Maceraciones en aceite para tratar heridas, inflamaciones o dolores musculares.



# Recetario
## y uso de las plantas



## Ajo *(Allium sativum)*

**Propiedades:** antibiótico natural, antioxidante y mejora la circulación.

**Ingredientes:** 1 diente de ajo fresco (solo o con miel).

**Preparación:** consumir crudo, picado o machacado.

**Dosis:** 1 diente al día, preferiblemente en ayunas.

**Precaución:** consultar si se toman anticoagulantes, ya que aumenta el riesgo de sangrado.

## Aloe vera o Sábila

*(Aloe barbadensis)*

**Propiedades:** cicatrizante, antiinflamatorio e hidratante para quemaduras leves y piel.

**Ingredientes:** gel de hoja fresca de aloe vera (evitando la savia amarilla).

**Preparación:** extraer el gel cristalino, filtrarlo si es necesario y aplicarlo.

**Dosis:** aplicar una capa fina de 2 a 3 veces al día.

**Precaución:** refrigerar el gel máximo 7 días; evitar uso interno sin supervisión.



# Cúrcuma

*(Curcuma longa)*

**Propiedades:** antiinflamatoria, antioxidante y digestiva.

**Ingredientes:** 1 cucharadita de polvo de cúrcuma y 1 taza de agua.

**Preparación:** infusión hirviendo el polvo en el agua durante 10 minutos.

**Dosis:** 1 taza al día, preferiblemente antes de las comidas.





# Diente de león

*(Taraxacum officinale)*

**Propiedades:** depurativo, diurético y digestivo.

**Ingredientes:** 1 cucharadita de hojas secas y 1 taza de agua.

**Preparación:** hervir en agua durante 10 minutos y colar.

**Dosis:** 1 a 2 tazas al día.

**Precaución:** puede interactuar con medicamentos diuréticos y anticoagulantes.

# Eucalipto *(Eucalyptus globulus)*

**Propiedades:** expectorante, antimicrobiano y antiinflamatorio respiratorio.

**Ingredientes:** 1 cucharadita de hojas secas por taza de agua para infusión. *Para jarabe:* 2 cucharadas de planta con eucalipto y tomillo, 250 ml de agua y 100 g de miel o panela.

**Preparación:**
Infusión: hervir en agua durante 10 minutos y colar.
Jarabe: hervir la planta en agua 10 minutos, colar, agregar miel o panela y reducir hasta espesar.

**Dosis:**
Infusión: 1 a 2 tazas al día.
Jarabe: 1 cucharada cada 6 a 8 horas en adultos.

**Precaución:** no administrar miel a menores de 1 año; refrigerar el jarabe máximo 7 días.





## Gaultheria o Chichaja

*(Gaultheria yunnanensis)*

**Propiedades:** analgésica, antiinflamatoria y energizante para dolores musculares o fatiga.

**Ingredientes:** 1 cucharadita de hojas secas y 1 taza de agua.

**Preparación:** infusión hirviendo las hojas durante 10 minutos.

**Dosis:** 1 taza, 1 a 2 veces al día.



## Lavanda

*(Lavandula angustifolia)*

**Propiedades:** relajante, ansiolítica y antiespasmódica.

**Ingredientes:** 1 cucharadita de flores secas y 1 taza de agua.

**Preparación:** infusión dejando reposar las flores en agua caliente durante 5 minutos.

**Dosis:** 1 taza, 1 a 2 veces al día (especialmente antes de dormir).



## Manzanilla

*(Matricaria chamomilla)*

**Propiedades:** calmante, digestiva, antiinflamatoria y ansiolítica.

**Ingredientes:** 1 a 2 cucharaditas de flores secas por taza de agua.
**Preparación:** verter agua caliente sobre las flores, dejar reposar 5 a 10 minutos y colar.

**Dosis:** 1 a 2 tazas al día.

**Precaución:** evitar en caso de alergia a la familia (manzanilla).



## Jengibre

*(Zingiber officinale)*

**Propiedades:** antiinflamatorio, digestivo y analgésico para náuseas o dolor.

**Ingredientes:** 1 cm de raíz fresca rallada por taza de agua.

**Preparación:** rallar la raíz, hervir en agua durante 10 minutos y colar.

**Dosis:** 1 a 2 tazas al día.

**Precaución:** no recomendado en úlceras gástricas activas ni en embarazo sin supervisión.

## Matico

*(Buddleja globosa)*

**Propiedades:** antiinflamatorio, cicatrizante y astringente para heridas.

**Ingredientes:** hojas frescas de matico trituradas.

**Preparación:** triturar las hojas hasta formar una pasta, aplicar sobre la herida limpia y cubrir con gasa.

**Dosis:** cambiar el emplasto cada 8 a 12 horas.

**Precaución:** no usar en heridas profundas sin valoración médica.





## Menta

*(Mentha piperita)*

**Propiedades:** digestiva, refrescante y analgésica.

**Ingredientes:** 1 cucharadita de hojas secas y 1 taza de agua.

**Preparación:** infusión reposando las hojas en agua caliente durante 5 minutos.

**Dosis:** 1 taza, 1 a 2 veces al día después de comer.



## Tila o Tilo

*(Tilia spp)*

**Propiedades:** relajante, antiespasmódica y ansiolítica.

**Ingredientes:** 1 cucharadita de flores secas por taza de agua.

**Preparación:** : hervir en agua durante 5 minutos y colar.

**Dosis:**1 taza, 1 a 2 veces al día (preferiblemente antes de dormir).

**Precaución:** evitar en caso de hipotensión o alergia a tilo.



## Ruda

*(Ruta graveolens)*

**Propiedades:** antiinflamatoria, digestiva y tónica.

**Ingredientes:** 1 cucharadita de hojas secas y 1 taza de agua.

**Preparación:** infusión dejando reposar las hojas durante 5 minutos.

**Dosis:** 11 taza al día, sin exceder 1 semana de uso continuo.

**Precaución:** estrictamente contraindicada en el embarazo porque provoca contracciones uterinas.

# Tomillo

*(Thymus vulgaris)*

**Propiedades:** antibacteriano, expectorante y digestivo para tos o resfriado.

**Ingredientes:** 1 cucharadita de hojas secas por taza de agua.

**Preparación:** hervir en agua durante 5 minutos y colar.

**Dosis:** 1 taza, 1 a 2 veces al día.





# Valeriana

*(Valeriana officinalis)*

**Propiedades:** sedante, ansiolítica y ayuda a mejorar el descanso.

**Ingredientes:** 1 cucharadita de raíz seca (o 10 g de raíz por 500 ml para decocción fuerte).

**Preparación:** decocción hirviendo la raíz seca en agua durante 10 a 15 minutos.

**Dosis:** 1 taza al día antes de dormir.

**Precaución:** causa somnolencia; no combinar con otros sedantes farmacéuticos.

# Conservación y almacenamiento de nuestras plantas

Para que nuestras plantas conserven toda su eficacia, seguridad y durabilidad en el hogar, debemos seguir estos pasos sencillos:



**Cosecha:**
Recoge las flores, hojas o raíces en mañanas secas y frescas. Selecciona únicamente las partes sanas, libres de plagas o tierra excesiva.



**Limpieza**:
Si las plantas tienen tierra, lávalas ligeramente solo si es necesario. Sécalas de inmediato con papel absorbente o al aire libre. Precaución: evita encharcar las hojas o flores para prevenir mohos.



**Secado:**
Coloca las ramas o flores en un lugar fresco, ventilado y siempre a la sombra (o usa un deshidratador a baja temperatura, entre 40 °C y 50 °C). Precaución: nunca las expongas al sol directo ni a altas temperaturas, ya que se degradan sus principios activos.



# Almacenamiento seguro:

- Guarda las plantas secas en frascos de vidrio oscuros, recipientes herméticos o bolsas selladas que no dejen pasar la luz ni el aire.
- Mantenlos en un ambiente fresco, seco y ventilado (con humedad menor al 60%). Protegido de la luz, el calor y el oxígeno.
- Marca cada frasco con el nombre de la planta, la parte usada (hoja, flor, raíz) y la fecha de empaque.
- Revisa la presencia de humedad, mohos o insectos.
- Registra los lotes para asegurar la trazabilidad.

## Precaución remedios líquidos:

Las preparaciones como infusiones, tinturas, aceites y pomadas deben conservarse en envases adecuados, protegidos de la luz y el calor o refrigerarse si el producto lo requiere.

**Recomendación:** revisa cualquier cambio de color, olor o textura.



# Seguridad, alertas y contraindicaciones



Las plantas medicinales interactúan directamente con el organismo, por lo que deben usarse con responsabilidad, respetando la dosis adecuada y teniendo en cuenta la salud de la persona y sus medicamentos.

## Consejos para su uso seguro

- Asegúrate de que las plantas estén limpias, desinfectadas y libres de venenos agrícolas o mohos.
- Cumple siempre las cantidades y frecuencias recomendadas para evitar toxicidad o molestias.
- Mantén todos los remedios fuera del alcance de niños pequeños y claramente etiquetados.

# Interacciones con medicamentos de control



**¡Mantener informado a tu equipo médico es cuidar tu vida!**

Si tomas medicamentos formulados por tu médico para la presión, la diabetes o la sangre, ten en cuenta estas alertas:

Anticoagulantes (Warfarina, Aspirina, etc.): plantas como el Ajo, la Cúrcuma, el Diente de león y el Jengibre pueden potenciar el efecto de los anticoagulantes.
Sedantes y ansiolíticos: no combines la valeriana con pastillas sintéticas para dormir sin supervisión médica, pues puede provocar somnolencia excesiva.

**La regla de oro:** antes de iniciar el consumo continuo de cualquier planta medicinal, coméntalo con tu médico, enfermera o equipo de salud del modelo MAS Bienestar en tu punto de atención

## Referencias


- Alcaldía Mayor de Bogotá. Política Pública de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Distrito Capital. Bogotá: Alcaldía de Bogotá; 2021.
- Bernal, R., & Mesa, J. (2022). Catálogo de Plantas y Hongos Útiles de Colombia. Este catálogo incluye información detallada sobre plantas y hongos útiles en Colombia, con énfasis en su uso tradicional y potencial terapéutico. Disponible en: https://ipt.biodiversidad.co/sib/resource?r=puj_002
- Corantioquia (2022). Plantas Medicinales: Pasado y Presente. Documento que aborda el uso histórico y actual de las plantas medicinales en Colombia, destacando su importancia cultural y terapéutica. Disponible en: https://www.corantioquia.gov.co/wp-content/uploads/2022/01/PlantaMedicinales.pdf
- Dialnet. Uso de plantas medicinales en Colombia: implicaciones para la salud pública. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10053788.pdf
- Fonnegra Gómez, R. (2022). Plantas Medicinales Aprobadas en Colombia. Este libro reúne información de 133 plantas aprobadas en Colombia para uso medicinal según la más reciente reglamentación del Invima (2022). Disponible en: https://books.google.com/books/about/Plantas_medicinales_aprobadas_en_Colombi.html?id=K8eI-7ZeFpsC
- Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (IDEAM) y Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible (2022). Listado de Plantas Medicinales Aceptadas con Fines Terapéuticos. Documento oficial que presenta un listado de plantas medicinales aceptadas en Colombia con fines terapéuticos. Disponible en: https://www.invima.gov.co/sites/default/files/medicamentos-productos-biologicos/LISTADO-DE-PLANTAS-MEDICINALES-ACEPTADAS-CON-FINES-TERAPEUTICOS-20-09-2016-FINAL.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2022). Vademécum Colombiano de Plantas Medicinales. Documento oficial que compila información sobre el uso tradicional y las propiedades de diversas plantas medicinales en Colombia. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/vademecum-colombiano-plantas-medicinales.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades no transmisibles. Ginebra: OMS; 2022. Disponible en: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). Plantas medicinales y fitoterapia en la salud pública. Washington, D.C.: OPS; 2020.
- Psicología y Mente (2025). Las 60 Mejores Plantas Medicinales, Sus Efectos y Contraindicaciones. Artículo que presenta una selección de 60 plantas medicinales, detallando sus propiedades y precauciones. Disponible en: https://psicologiaymente.com/salud/plantas-medicinales
- Scielo Cuba. Enfermedades crónicas no transmisibles: retos para la salud pública. Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24342018000200008&script=sci_arttext
- Secretaría Distrital de Salud de Bogotá. SALUDATA: Estadísticas de mortalidad y morbilidad en Bogotá. Bogotá: Secretaría Distrital de Salud; 2022-2024.



Secretaría de Salud
Subred Integrada de Servicios de Salud
Sur Occidente E.S.E.

SECRETARÍA DE SALUD