

Encino

Nombre científico: *Quercus glaucoides* M. Martens & Galeotti
Parte utilizada: corteza seca

Principios activos principales

- **Taninos hidrolizables y condensados:** (hasta 10–20%)
→ Ácido gálico, ácido elágico, catequinas y proantocianidinas
- **Flavonoides:**
→ quercetina, kaempferol
- **Triterpenos:**
→ ácido oleanólico, ácido ursólico
- **Saponinas y resinas**
→ en menor cantidad

ACCIÓN TERAPÉUTICA

- **Astringente (muy potente)**
→ Cierra tejidos y reduce secreciones. Esto es útil para controlar la diarrea, hemorragias leves, e inflamaciones locales en piel o mucosas. La acción se debe a la alta concentración de taninos.
- **Antidiarreica**
→ Detiene la diarrea al disminuir la inflamación intestinal y reducir la pérdida de agua en las heces. Favorece la recuperación de la mucosa digestiva.
- **Hemostática local (uso externo)**
→ Ayuda a detener sangrados leves en piel o encías gracias a la vasoconstricción inducida por los taninos.
- **Antiinflamatoria**
→ Reduce procesos inflamatorios leves en mucosas, encías, garganta o tracto digestivo.
- **Antiséptica natural**
→ Limita el crecimiento de microorganismos por el efecto tánico y fenólico sobre bacterias y hongos.





APLICACIONES TERAPÉUTICAS

- Diarrea aguda no infecciosa (ocasional).
- Inflamación de mucosa oral, faringitis o gingivitis (uso tópico).
- Hemorroides sangrantes (uso externo con compresas).
- Heridas leves con sangrado superficial.
- Afecciones dermatológicas con exudado (eccema húmedo, llagas).

USO TRADICIONAL

En la medicina tradicional mexicana, la corteza de encino ha sido usada para:

- “Cortar la diarrea” o “apretar el estómago”.
- Lavar heridas, úlceras o inflamaciones de piel
- Enjuagues bucales para “encías flojas” o dolor de muelas
- Baños de asiento para hemorroides
- Lavados vaginales (uso externo, con precaución)

POSOLOGÍA SUGERIDA (ADULTOS)

Extracto fluido (corteza seca)

- 20 a 40 gotas, diluidas en agua, 2–3 veces al día.
Tomar preferentemente antes de los alimentos en casos digestivos.

- Para uso externo (gargarismos, enjuagues, lavados):
Diluir 20–30 gotas en medio vaso de agua tibia y aplicar 2–3 veces al día.

No utilizar por más de 5–7 días seguidos sin supervisión profesional, especialmente por vía oral.

PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS

- No usar durante embarazo o lactancia.
- Evitar en personas con gastritis, úlceras, colitis o estreñimiento crónico.
- No administrar junto con medicamentos por vía oral al mismo tiempo, ya que los taninos pueden disminuir su absorción.
- No usar en exceso ni por periodos prolongados (riesgo de irritación gástrica o toxicidad hepática por sobreuso de taninos).
- En uso externo, suspender si hay irritación o resequedad excesiva.

Referencias:

1. Farmacopea Herbolaria de los Estados Unidos Mexicanos (FHEUM), 2.^a Ed. Monografía: Quercus glaucoidea
2. Martínez, M. (2002). Las plantas medicinales de México. Ed. Botas.
3. WHO Monographs on Selected Medicinal Plants, Vol. 2 – Quercus cortex
4. ESCOP Monographs – Quercus robur y Quercus petraea (corteza), como especies europeas comparables
5. Wink, M. (2015). Mode of Action and Toxicology of Plant Secondary Metabolites. Annual Plant Reviews.

