

PLANTAS MEDICINALES QUE PUEDEN COADYUVAR EN TRATAMIENTOS PARA CONDICIONES CARDIOVASCULARES

GINKGO - *Ginkgo biloba*

Procedencia: China; ampliamente cultivado en Asia, Europa y América.

Principales activos: Ginkgólidos, bilobalida, flavonoides.

Actividad farmacológica destacada: Vasodilatadora, antioxidante, neuro protectora, antiagregante plaquetario.

Aplicación clínica: Trastornos circulatorios periféricos, vértigo, pérdida de memoria, deterioro cognitivo leve, claudicación intermitente.

Posología general: 0.5 a 1.0 ml al día de extracto fluido hidroalcohólico, repartido en 2 tomas. Equivalente a 20–40 gotas/día.

Precauciones: Puede potenciar efectos de anticoagulantes. Evitar antes de cirugías o en pacientes con trastornos hemorrágicos.



GOTU KOLA - *Centella asiatica*

Procedencia: India, Sri Lanka, Madagascar.

Principales activos: Asiaticósido, ácido madecásico, ácido asiático.

Actividad farmacológica destacada: Cicatrizante, venotónica, ansiolítica, neuroprotectora.

Aplicación clínica: Insuficiencia venosa crónica, úlceras varicosas, ansiedad leve, mejora cognitiva.

Posología general: 0.5 a 1 ml/día de extracto fluido hidroalcohólico (1:1), dividido en 2 tomas. Equivale a 20 a 40 gotas/día.

Precauciones: Evitar en embarazo y lactancia. En dosis altas puede causar cefalea o irritación gástrica.



CASTAÑO DE INDIAS - *Aesculus hippocastanum*

Procedencia: Europa del Este.

Principales activos: Aescina (escina).

Actividad farmacológica destacada: Venotónica, antiinflamatoria, anti-edematosa.

Aplicación clínica: Varices, hemorroides, insuficiencia venosa crónica, edema postquirúrgico.

Precauciones: Puede causar molestias gastrointestinales. No usar en embarazo ni en insuficiencia renal grave.



HAMAMELIS - *Hamamelis virginiana*

Procedencia: América del Norte.

Principales activos: Taninos (hamamelitaninos), flavonoides.

Actividad farmacológica destacada: Astringente, venotónica, antiinflamatoria.

Aplicación clínica: Varices, hemorroides, dermatitis, eccemas leves.

Precauciones: Uso interno prolongado no recomendado por su alto contenido en taninos.



RUSCO - *Ruscus aculeatus*

Procedencia: Europa, región mediterránea.

Principales activos: Ruscogenina, neoruscogenina.

Actividad farmacológica destacada: Venotónica, vasoconstrictora.

Aplicación clínica: Insuficiencia venosa crónica, hemorroides, pesadez en piernas.

Precauciones: No se recomienda en embarazo. Puede causar náusea o reacciones alérgicas.



YUMEL - *Malmea depressa* / *Guatteria gaumeri*

Procedencia: Península de Yucatán, México.

Principales activos: Alfa-asarona.

Actividad farmacológica destacada: Colagoga, hipolipemiente, hepatoprotectora.

Aplicación clínica: Colesterol y triglicéridos elevados, hígado graso, circulación lenta.

Precauciones: No se recomienda en embarazo. Puede causar náusea o reacciones alérgicas.

Posología general: Colesterol y triglicéridos elevados, hígado graso, circulación lenta.

Precauciones: Dosis altas pueden ser hepatotóxicas. No prolongar más de 3 semanas sin supervisión. Contraindicado en embarazo.



ESPINO BLANCO - *Crataegus monogyna* / *Crataegus oxyacantha*

Procedencia: Europa, Asia occidental.

Principales activos: Proantocianidinas, flavonoides (hiperósido, vitexina).

Actividad farmacológica destacada: Cardioprotector, antiarrítmica, vasodilatadora coronaria, ansiolítica leve.

Aplicación clínica: Insuficiencia cardiaca leve, palpitaciones, ansiedad cardiaca funcional.

Posología general: 1 a 2 ml/día de extracto fluido hidroalcohólico (1:1), repartido en 2 tomas. Equivalente a 40-80 gotas/día.

Precauciones: Potencia efecto de digitálicos. No sustituye medicación prescrita para insuficiencia cardiaca.



Referencias:

1. EMA Monograph (European Medicines Agency), WHO Monographs on Selected Medicinal Plants.
2. ESCOP Monographs, WHO Monographs on Selected Medicinal Plants.
3. EMA Monograph, ESCOP Monographs, Natural Medicines Database.
4. PDR for Herbal Medicines, ESCOP Monographs.
5. ESCOP Monographs, EMA Assessment Report.
6. Atlas de las Plantas de la Medicina Tradicional Mexicana (UNAM), Sharma et al., Journal of Functional Foods (2011).
7. ESCOP Monographs, WHO Monographs, European Medicines Agency.

