

PLANTAS MEDICINALES Y VERANO

¿QUÉ DEBES SABER?

Durante el verano aumentan las horas de exposición al sol y las temperaturas por lo que es importante tomar medidas para proteger la piel y mantenerla saludable, además de estar correctamente hidratados.

La **fitoterapia**, que es el uso de plantas medicinales con propósitos terapéuticos, puede ayudar a complementar tanto la fotoprotección de la piel como la hidratación y restaurar el equilibrio de electrolitos en el cuerpo.

ANTES DE TOMAR EL SOL

Plantas medicinales que ayudan a promover la salud de la piel

Son plantas que promueven la salud de la piel y alivian los efectos negativos que pueden producirse en la exposición solar. La más conocida de todas y que cuenta con el respaldo de ensayos clínicos es el *Polypodium leucotomos*.

Polypodium leucotomos

También conocido como helecho de los ciervos, es una planta que se ha estudiado por su potencial efecto protector de la piel, especialmente frente a los daños causados por la radiación ultravioleta (UV) del sol. Este efecto protector se atribuye a varias acciones:

Antioxidante: contiene antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres generados por la radiación UV. Los radicales libres pueden dañar las células de la piel y contribuir al envejecimiento prematuro y al riesgo de desarrollar cáncer de piel.

Protección del ADN celular algunos estudios sugieren que *Polypodium leucotomos* tiene esta acción protectora lo que puede ayudar a prevenir mutaciones genéticas y el desarrollo de cáncer de piel.

Antiinflamatoria: reducción de la inflamación inducida por la radiación UV lo que ayuda a prevenir el enrojecimiento, la hinchazón y otros signos de irritación cutánea.

Moduladora del sistema inmunológico cutáneo: ayudando a reducir la inflamación y la sensibilidad inducida por la radiación UV.



Sin embargo, también debemos conocer algunos **efectos no deseados** que algunas plantas medicinales pueden producir ante la exposición solar o ante un aumento de las temperaturas.

Plantas medicinales que pueden producir fotosensibilidad

Algunas plantas medicinales pueden aumentar la sensibilidad de la piel a la luz solar desencadenando reacciones cutáneas exageradas, erupciones, enrojecimiento e irritación.

Cítricos

La familia de los cítricos, como el limón, la lima o la bergamota, contienen compuestos fotosensibilizantes llamados *furocumarinas* que pueden causar fotosensibilidad cuando se aplican sus aceites esenciales sobre la piel y se expone al sol.



Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*)

Utilizada comúnmente para aliviar trastornos del estado del ánimo, puede aumentar la sensibilidad de la piel a la luz solar en algunas personas, lo que resulta en una mayor susceptibilidad a las quemaduras solares y erupciones cutáneas.



DESPUES DE TOMAR EL SOL

Existen muchas plantas medicinales que son utilizadas después de la exposición solar por sus propiedades refrescantes, calmantes y protectoras para la piel, así como por su capacidad para aliviar las molestias más comunes asociadas al sol.

Caléndula

(*Calendula officinalis*)

Tiene propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes. Se puede usar en forma de crema o ungüento para aliviar la irritación de la piel causada por la exposición al sol.



Aloe vera

(*Aloe barbadensis*)

Conocida por sus propiedades calmantes y refrescantes, el gel de aloe vera es útil para aliviar quemaduras solares y ayudar en la cicatrización de la piel.



Manzanilla

(*Matricaria chamomilla*)

Tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes que pueden ayudar a aliviar la irritación de la piel causada por el sol. Se puede usar en infusión aplicándola con compresas frías o añadida al agua del baño.



Lavanda

(*Lavanda angustifolia*)

El aceite esencial de lavanda tiene propiedades calmantes y puede ayudar a reducir la irritación de la piel. Se puede diluir en un aceite portador (oliva, coco, almendras, jojoba, etc.) y aplicar sobre la piel después de la exposición al sol.



Aceite de coco

(*Cocos nucifera*)

Tiene propiedades hidratantes y ayuda a suavizar la piel después de la exposición al sol. Se puede aplicar directamente sobre la piel como un humectante natural.



DESHIDRATACIÓN

Durante el verano, aumentan las probabilidades de padecer deshidratación, ya sea por episodios de olas de calor, por aumento en la práctica de actividad física o por la mayor probabilidad de la aparición cuadros gastrointestinales con diarreas y vómitos asociados.

Algunas plantas medicinales pueden ayudar a complementar la hidratación y a restaurar el equilibrio de electrolitos en el cuerpo.

Hojas de ortiga

(*Urtica dioica*)

Ricas en minerales como el potasio, que es importante para el equilibrio de electrolitos en el cuerpo. Pueden ayudar a reponer los nutrientes perdidos durante la deshidratación y promover la salud renal.



Raíz de malvavisco

(*Althaea officinalis*)

Tiene propiedades demulcentes, lo que significa que forma una capa protectora en las mucosas del tracto digestivo. Puede ayudar a aliviar la irritación y la inflamación en el tracto gastrointestinal, lo que puede ser beneficioso en caso de deshidratación debido a diarrea o vómitos.



Raíz de regaliz

(*Glycyrrhiza glabra*)

Tiene propiedades antiinflamatorias y demulcentes que pueden ayudar a calmar el tracto gastrointestinal irritado. También puede ayudar a estimular la producción de saliva y la secreción de moco, lo que puede ayudar a aliviar la sequedad en la boca y la garganta.



Hoja de frambuesa

(*Rubus idaeus*)

Conocida por ser rica en nutrientes y por su capacidad para tonificar el útero en mujeres embarazadas, pero también tiene propiedades astringentes que pueden ser útiles en casos de diarrea, ayudando a reducir la pérdida de líquidos.



Es importante recordar que la fitoterapia debe complementarse con una ingesta adecuada de líquidos, preferiblemente agua, para prevenir y tratar la deshidratación.

Consulta a tu farmacéutico antes de usar cualquier planta medicinal, especialmente si estás embarazada, lactando o tomando otros medicamentos.