



# ¡Cuidado con las plantas medicinales!

5 ABR 2009



El estudiante de TCU Rodolfo Madrigal Quesada habló sobre los usos y abusos de las plantas medicinales durante la Expo UCR 2009 (foto José Salazar).

La idea tan generalizada entre la población de que el noni (*Morinda citrifolia*) sirve para cualquier mal o las virtudes casi milagrosas que se le atribuyen a la uña de gato (*Uncaria tomentosa*) no corresponden a la realidad, ya que gracias a estudios científicos sobre estas plantas se ha comprobado que no tienen tales propiedades.

Esta y otra información valiosa acerca del uso y abuso de las plantas medicinales es el trabajo de divulgación y educación que realizan durante la Expo UCR 2009 docentes y estudiantes del Programa de Productos Naturales y Plantas Medicinales (Pronaplamed), conformado por las cuatro universidades públicas del país.

Como parte de esta iniciativa, la Escuela de Medicina de la Universidad de Costa Rica (UCR) desarrolla en varias comunidades del país un Trabajo Comunal Universitario (TCU),

con el fin de asesorar a grupos organizados de mujeres en el uso correcto de las plantas con fines medicinales.



Geovanny Mora mostró un ejemplar de la verdadera planta de uña de gato (*Uncaria tomentosa*), de la familia Rubiaceae (foto José Salazar).

---

Participan también en este proyecto el Museo Nacional, el Consejo Nacional de la Producción y la empresa privada.

La M.Sc. Mildred García, profesora de la Escuela de Medicina y coordinadora del Pronaplamed, dijo que la única fuente de información que la gente recibe sobre el uso de plantas medicinales se basa en la información falsa de que los remedios naturales no causan ningún daño. Sin embargo, “sí pueden dañar, incluso pueden matar”, destacó la investigadora.

Según García, la recomendación de que el noni puede curar cualquier padecimiento “es una falacia, ya que estas afirmaciones no se basan en un estudio científico serio y no se conoce la toxicidad ni los efectos farmacológicos de esta planta”, originaria del sudeste asiático y muy difundido su uso en Costa Rica.



Maylin Ledezma entregó información al público acerca del Programa de Productos Naturales y Plantas Medicinales (Pronaplamed), conformado por las cuatro universidades públicas del país (foto José Salazar).

---

La académica comentó que recientemente se ha empezado a conocer información científica sobre los efectos negativos del noni; además, “su único uso tradicional son las hojas en aplicaciones locales contra dolores reumáticos”, agregó.

Otro ejemplo del mal uso de plantas medicinales es la uña de gato, acerca de la cual se ha dicho que tiene amplias propiedades curativas y no es cierto, aseguró García. Lo único que se ha logrado establecer, mediante estudios científicos, es que la uña de gato ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

“Otra cosa que la gente tiene que saber –aseguró la investigadora– es que los productos herbarios están hechos para patologías menores inespecíficas, tales como un dolor de cabeza, de estómago, una lesión en la piel o contra la caída del cabello, pero nunca para males mayores, como hipertensión, diabetes, Sida, cáncer y tumores”.



El Pronaplamed colabora con grupos organizados de mujeres que se dedican a la fabricación de productos naturales, en la validación científica de las plantas y el uso correcto de estas con fines medicinales (foto José Salazar).

---

Marco Valverde, estudiante de la carrera de Estadística e integrante del TCU sobre plantas medicinas, explicó la importancia de establecer la diferencia entre el nombre popular y el nombre científico de las plantas.

Citó el ejemplo del zacate de limón (*Cymbopogon citratus*) y la citronela (*Cymbopogon nardos*), dos plantas que a menudo se confunden porque son muy similares, pero que tienen propiedades muy diferentes. La primera se puede utilizar para problemas de bronquitis y estomacales y tiene un sabor y un aroma parecido al del limón, mientras que la segunda se utiliza para la producción de detergentes, jabones, insecticidas y velas y como repelente de mosquitos.

Igualmente, un tipo de menta parecida a la hierbabuena se toma en infusiones, pero lo que las personas desconocen es que es tóxica y puede llegar a causar daño cuando se toma en cantidades excesivas o se ingiere durante mucho tiempo.



Estudiantes de secundaria se mostraron muy interesados en conocer los mitos existentes en torno a las propiedades medicinales de ciertas plantas que son presentadas como la panacea (foto José Salazar).

Esteban Aguilar, un vecino de Zapote que visitó los puestos de información sobre plantas medicinales, valoró como de mucha utilidad la información recibida, ya que según comentó, a menudo toma té de menta y de zacate de limón y desconocía los usos correctos de ambas hierbas.

### **Investigación**

El Pronaplamed brinda asesoría a grupos organizados de mujeres productoras de plantas medicinales de diversas comunidades del país, con el apoyo en la investigación de las Escuelas de Química y de Medicina de la UCR, así como en el trabajo que realizan las otras universidades públicas: el Instituto Tecnológico de Costa Rica, la Universidad Estatal a Distancia y la Universidad Nacional.

El Consejo Nacional de Producción colabora en la realización de los contactos con los grupos de mujeres y algunas empresas nacionales también se han unido al proyecto como compradoras de la materia prima que producen las organizaciones femeninas y con la asesoría en los procesos de fabricación y comercialización de medicamentos naturales.

Este Programa ofrece además cursos educativos al público general, a adultos mayores y a personal del área de salud.

“Son cursos para tratar de educar a la gente y compartir información que se desconoce, para que no se deje estafar ni participar de los fraudes que muchas personas están haciendo con las plantas medicinales”, advirtió la coordinadora del Pronaplamed.

Para mayor información, se puede escribir a la dirección de correo electrónico:  
[pronaplamed@gmail.com](mailto:pronaplamed@gmail.com)



**Patricia Blanco Picado.**  
**Periodista Oficina de Divulgación e Información**  
**patricia.blancopicado@ucr.ac.cr**