

2025

INFUSIÓN

Plantas
medicinales



**Guía de uso de plantas medicinales de las parroquias
rurales del Azuay**

Carla Terreros - John Chuquimarca
Richard Martinez - Rafael Maldonado

Cuenca - Ecuador

INFUSIÓN

Guía de plantas medicinales de las parroquias
rurales del Azuay



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO PARTICULAR SUDAMERICANO

Rector Institucional

Dr. Carlos Gabriel Pérez Pérez

Vicerrector Institucional

PhD. Paola Pila Guzmán

Vicerrectora Administrativa

Mgtr. Mónica Vargas

Coordinador de Investigación

Mgtr. Richard Martínez Villegas

Director del Departamento de Innovación

Mgtr. Rafael Maldonado Yopez

Departamento de publicaciones

Mgtr. Adrián Niveló Guamán

Diseño y diagramación

Sr. Carlos Farfán Bueno

Mgtr. Adrián Niveló Guamán

Edición de Fotografía:

Sr. Carlos Farfán Bueno

Revisión de redacción

Lcda. Amanda Espinoza Chiqui

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL

Directora Nacional del Seguro Social Campesino

Mgs. Giovanna Paola Ubidia Burbano

Director Provincial IESS Azuay

Mgs. David Valdivieso Orellana

Coordinadora Provincial SSC Azuay

Abg. Melissa Santos Campoverde

Gestor Comunitario del Seguro Social Campesino del Azuay

Ing. Agr. Francisco Idrovo Vintimilla

Enfermera 3 Seguro Social Campesino del Azuay

Lcda. Diana Jacqueline Álvarez
Vázquez

Enfermera 3 Seguro Social Campesino del Azuay

Lcda. Nube Marisol Cárdenas Yanza

Unidad de comunicación Social DP IESS Azuay

Lcdo. Carlos Puma Suquilanda

Impreso en: Grafisum Cia. Ltda.

Tiraje: 11.200 unidades

Gramaje: 115g

Año de publicación: 2025

ISBN: 978-9942-7180-5-1

Primera Edición.

Cuenca – Ecuador

Esta obra fue revisada bajo la modalidad de doble par ciego.

Todos los derechos reservados.

Agradecimientos

Agradecemos al Instituto Superior Tecnológico Particular Sudamericano por su respaldo constante, por fomentar la investigación y por apoyar la generación de conocimiento útil para nuestra sociedad. Este libro es fruto del compromiso institucional con una educación técnica y tecnológica de calidad, vinculada a las realidades locales y al respeto por los saberes ancestrales.

Expresamos también nuestro reconocimiento al Seguro Social Campesino, cuya experiencia y vinculación con las parroquias rurales, fue fundamental para el enriquecimiento de este proyecto. Gracias a su apoyo, fue posible establecer un acercamiento directo con las comunidades, lo que nos permitió conocer de primera mano sus prácticas, saberes y necesidades en torno al uso tradicional de las plantas medicinales.

Finalmente, extendemos nuestro agradecimiento a todas las personas que contribuyeron con sus aportes técnicos, académicos o vivenciales a la elaboración de esta guía. Este libro nace del trabajo colectivo y del deseo de poner al servicio de la sociedad conocimientos que integran ciencia, tradición y naturaleza.

Sapere aude.



Prólogo

A nivel mundial, la medicina tradicional continúa siendo una fuente esencial de atención sanitaria para una gran parte de la población. La Organización Mundial de la Salud (OMS) informa que 170 de sus 194 Estados Miembros han reportado el uso de hierbas medicinales, acupuntura, yoga y otras formas de terapias indígenas en sus sistemas de salud (OMS, 2023). Este uso generalizado refleja la confianza en los conocimientos ancestrales y la búsqueda de alternativas complementarias a la medicina convencional.

La riqueza natural y cultural del Ecuador se vive en sus comunidades rurales, donde la conexión entre las personas y la naturaleza ha crecido a través de generaciones. En las parroquias rurales de la provincia del Azuay, esta relación cobra vida especialmente mediante el uso tradicional de plantas medicinales, una práctica que es un patrimonio inmaterial fundamental y una opción accesible y complementaria para el cuidado de la salud.

Este libro nace con el propósito de recoger, organizar y compartir el conocimiento sobre las plantas medicinales que los habitantes de varias parroquias rurales del Azuay emplean. Más allá de la documentación, esta guía busca tender un puente entre la sabiduría ancestral y la ciencia moderna, promoviendo una visión intercultural en el ámbito de la salud. En sus páginas se encuentran fichas detalladas de las plantas más usadas en la región, sus aplicaciones tradicionales, formas de preparación y las precauciones necesarias para su uso seguro.

Pensado para estudiantes, profesionales de la salud, investigadores, afiliados al Seguro Social Campesino y para todas las personas interesadas en la medicina natural y saberes populares, este trabajo es también un homenaje a las comunidades rurales del Azuay. Son ellas las guardianas de un conocimiento vivo, valioso y esencial hoy, cuando la búsqueda de alternativas sostenibles y culturalmente respetuosas para la salud es cada vez más urgente.

Tabla de contenidos

Uso seguro de las plantas medicinales	7
Advertencias legales y sanitarias	8
Formas de preparación	9
Ajo	10
Alfalfa	12
Anís	14
Apio	16
Ashwagandha	18
Ataco	20
Borraja	22
Canela	24
Carne humana	26
Cedrón	28
Chichira(Maca)	30
Chilca	32
Clavo de olor	34
Cola de caballo	36
Cúrcuma	38
Diente de león	40
Eucalipto	42
Flor de cristo	44
Guanábana	46
Guayaba	48
Hierba del infante	50
Hierbabuena	52
Higuera	54

Jamaica	55
Jengibre.....	56
Lavanda.....	57
Limón	58
Linaza.....	59
Llantén.....	60
Maíz.....	61
Malva olorosa.....	62
Manzanilla	63
Matico.....	64
Menta.....	65
Mortiño.....	66
Orégano	67
Orejas de burro.....	68
Ortiga.....	69
Paico	70
Pasiflora	71
Romero	72
Ruda.....	73
Sábila	74
Tilo.....	75
Toronjil.....	76
Uvilla.....	77
Valeriana	78
Violeta	79
Si quieres saber algo más consulta	80

Uso seguro de las plantas medicinales

- » **Identificación correcta:** consulte a personas con experiencia (curanderos, madres de familia, agricultores) para confirmar la especie. Algunas plantas tóxicas pueden confundirse con especies útiles.
- » **Época de recolección:** muchas plantas tienen mayor concentración de principios activos cuando están en floración. Recolecte por la mañana y evite los días lluviosos.
- » **Método de recolección:** corte solo la parte necesaria (hojas, flores o corteza) sin arrancar toda la planta y deje suficiente para que se regeneren. No recolecte en zonas contaminadas.
- » **Secado y almacenamiento:** extienda las partes recolectadas a la sombra, en un sitio ventilado. Una vez secas, guárdelas en frascos de vidrio o bolsas de tela, rotulando la planta y la fecha de recolección. Proteja de la humedad y de la luz directa para preservar sus propiedades.
- » **Precauciones:** algunas plantas pueden causar alergias, interactuar con medicamentos o ser peligrosas en embarazo o lactancia. Lea la sección de "precauciones" de cada ficha. Si aparecen náuseas, vómitos, diarrea o reacciones en la piel, suspenda el uso y consulte a un profesional.



Advertencias legales y sanitarias

Esta guía tiene un propósito educativo. No reemplaza la consulta con el personal médico ni con los servicios de salud. Aunque muchas plantas presentan beneficios comprobados, su uso inapropiado puede ser peligroso:

- » No prolongue los tratamientos sin supervisión. Un exceso puede causar efectos adversos graves.
- » Las mujeres embarazadas o lactantes, los niños y las personas con enfermedades crónicas deben consultar a un médico antes de utilizar cualquier remedio.
- » Algunas plantas interactúan con medicamentos. Informe a su médico si está tomando plantas medicinales.
- » Si observa síntomas de alergia, intoxicación, sangrado abundante, fiebre persistente u otros signos alarmantes, deje de tomar el remedio y busque atención profesional.



Formas de preparación

Para aprovechar las propiedades terapéuticas de las plantas medicinales, es muy importante conocer las diferentes formas de preparación, debido a que cada método permite extraer y conservar distintos principios activos de las plantas. Entre las formas más comunes se encuentran la infusión, decocción, tintura, maceración, cataplasma y pomada, las cuales se utilizan según la parte de la planta empleada y el tipo de afección que se desea tratar.

- » **Infusión:** verter agua hervida sobre la parte blanda de la planta (hojas, flores) y dejar reposar entre 5 y 10 minutos. Se utiliza para extraer compuestos sensibles al calor prolongado.
- » **Decocción:** hervir partes duras de la planta (raíces, corteza, semillas) durante 10 a 15 minutos para extraer sus principios activos más resistentes.
- » **Tintura:** preparar un extracto concentrado de la planta utilizando alcohol como disolvente. Se deja macerar durante varios días o semanas y se administra en pequeñas dosis.
- » **Maceración:** dejar la planta en agua a temperatura ambiente durante varias horas (generalmente entre 6 y 12 horas), ideal para componentes que se degradan con el calor.
- » **Cataplasma:** aplicar directamente sobre la piel hojas frescas, machacadas o la pulpa de la planta, con el fin de aliviar inflamaciones, golpes o heridas externas.
- » **Pomada:** preparar un ungüento mezclando extractos de la planta con grasa, cera o aceites, para uso tópico sobre la piel en casos de irritaciones, heridas o dolores musculares.
- » **Dosis aproximadas:** No existe una “dosis segura” universal para las plantas medicinales, ya que esta depende de la planta específica, su forma de preparación, la parte de la planta que se usa y el peso corporal de la persona. Muchos efectos aparecen al cabo de varios días de uso. Evite los tratamientos prolongados sin supervisión.

Ajo



Nombre común

Ajo

Nombre científico

Allium sativum L.

Familia

Amaryllidaceae

Parte utilizada

Bulbo (cabeza de ajo).

Descripción de la planta

Planta herbácea, perenne, que desarrolla un bulbo comestible compuesto por varios dientes (o bulbillos). Posee un aroma y sabor fuertes debido a sus compuestos sulfurados.

Malestares que puede aliviar

Hipertensión (presión alta), hipercolesterolemia (colesterol elevado), y alivio de desórdenes gastrointestinales como flatulencia o cólicos leves.



Usos medicinales comprobados científicamente

Posee efectos hipolipemiantes (reduce el colesterol total y LDL), antihipertensivos (ayuda a bajar la presión arterial) y antiplaquetarios (previene la formación de coágulos). También tiene actividad antibacteriana y antioxidante.

Preparación y precauciones

Se usa el bulbo fresco, machacado o en forma de extracto añejado.

Precauciones: Debido a su efecto antiplaquetario, debe evitarse su consumo en grandes cantidades antes de cirugías o si se toman medicamentos anti-coagulantes. Puede causar mal aliento o acidez estomacal.

Ajo crudo en ayunas

Preparación:

Machaca o pica finamente 1 o 2 dientes de ajo para activar la alicina. Es recomendable esperar unos 10 minutos antes de consumirlo.

Consumo:

Puedes ingerirlo directamente como si fueran pastillas, acompañado de un vaso de agua o zumo de limón para mejorar su sabor.

Infusión o té de ajo

Ingredientes: 1-2 dientes de ajo y 1 taza de agua.

Preparación:

1. Corta y machaca los dientes de ajo.
2. Hierve el agua y, cuando llegue a ebullición, añade el ajo triturado.
3. Deja que repose unos 5 minutos para que se liberen sus propiedades.
4. Cuela el líquido para retirar los restos de ajo y bébelo.
5. Opcionalmente, se puede añadir miel y limón para mejorar el sabor y aumentar los beneficios.



Alfalfa

Nombre común

Alfalfa

Nombre científico

Medicago sativa L.

Familia

Fabaceae

Parte utilizada

Hojas y brotes (semillas germinadas).

Descripción de la planta

Planta perenne con raíces profundas y tallos erectos. Produce hojas trifoliadas y flores de color púrpura. Es conocida por su alto valor nutricional en forraje.

Malestares que puede aliviar

Hipercolesterolemia (colesterol elevado). Sus brotes son utilizados para mejorar la ingesta de vitaminas y minerales.



Usos medicinales comprobados científicamente

Se ha demostrado su potencial en la reducción de los niveles de colesterol total y LDL, especialmente en estudios con semillas germinadas. Posee actividad antioxidante y es una fuente rica en vitaminas (K, C) y minerales.

Preparación y precauciones

Se consume como jugo de las hojas frescas, o las semillas germinadas como alimento.

Precauciones: El consumo de semillas de alfalfa no germinadas en grandes cantidades se ha asociado con casos de pancitopenia y lupus eritematoso sistémico. Las personas con enfermedades autoinmunes deben evitarla.



Germinados de alfalfa

Preparación en casa:

Remoja semillas de alfalfa en agua durante unas horas. Luego, colócalas en un frasco cubierto con una gasa y enjuágalas varias veces al día. En pocos días, las semillas germinarán.

Consumo:

Añade los germinados frescos y crudos a ensaladas, sándwiches o jugos. Su sabor suave los hace un complemento versátil para muchas comidas.

Jugo de alfalfa

Ingredientes:

Hojas frescas de alfalfa, limón, y miel o azúcar al gusto.

Preparación:

1. Lava bien las hojas frescas de alfalfa.
2. Licúa las hojas con agua, el jugo de limón y el endulzante de tu elección.
3. Cuela la mezcla para retirar los restos de hojas.
4. Sirve frío o refrigera antes de consumir.

Anís

Nombre común

Anís

Nombre científico

Pimpinella anisum L.

Familia

Apiaceae

Parte utilizada

Semillas (frutos).



Preparación y precauciones

Se utiliza en infusión de las semillas ligeramente machacadas.

Precauciones: En dosis altas, el aceite esencial puede ser neurotóxico. No se recomienda el uso de aceite esencial puro en niños. Puede causar reacciones alérgicas.

Descripción de la planta

Planta herbácea anual, con tallos ramificados y hojas plumosas. Es muy aromática gracias al aceite esencial concentrado en sus semillas, cuyo principal componente es el anetol.



Usos medicinales comprobados científicamente

Principalmente utilizado como carminativo (reduce la formación de gases) y antiespasmódico (alivia los cólicos intestinales). También se ha demostrado actividad antimicrobiana y un efecto expectorante suave.

Malestares que puede aliviar

Flatulencia, hinchazón abdominal, cólicos digestivos leves, y molestias por congestión respiratoria (tos).

Infusión de anís en grano o estrellado

Ingredientes:

- 1 cucharadita de semillas de anís verde (o
- 3-4 estrellas de anís estrellado).
- 1 taza de agua.

Preparación:

1. Hierve el agua hasta el punto de ebullición.
2. Retira del fuego y añade las semillas de anís (puedes machacarlas ligeramente para liberar mejor su aroma y compuestos).
3. Tapa la infusión y deja reposar durante 5 a 10 minutos.
4. Cuela el líquido para retirar las semillas y bebe. Se puede endulzar con miel si se desea.

Apio



Nombre común

Apio

Nombre científico

Apium graveolens L.

Familia

Apiaceae

Parte utilizada

Tallo, hojas y, en menor medida, frutos (semillas).



Preparación y precauciones

Se consume fresco, en jugo o en decocción de las semillas.

Precauciones: Las semillas o frutos contienen furanocumarinas que pueden causar fototoxicidad (sensibilidad al sol). Las personas sensibles pueden experimentar reacciones alérgicas. Está contraindicado en el embarazo debido a su efecto estimulante uterino.

Malestares que puede aliviar

Retención de líquidos, y tradicionalmente como apoyo para síntomas leves de reumatismo e hinchazón abdominal.

Usos medicinales comprobados científicamente

Reconocido como diurético (aumenta la producción de orina), ayudando a la eliminación de líquidos y toxinas. También se ha reportado actividad antiespasmódica y antioxidante.

Descripción de la planta

Planta herbácea bienal, muy aromática. Desarrolla un tallo largo y fibroso y hojas divididas. Es valorado tanto por su uso culinario como medicinal.

Jugo de apio

Ingredientes:

- Tallos de apio fresco.

Preparación:

1. Lava bien los tallos de apio para retirar la tierra.
2. Pica los tallos en trozos más pequeños.
3. Pásalos por un extractor de jugos. Si no tienes uno, puedes licuarlos con un poco de agua y luego colarlos para separar la pulpa.

Consumo:

Se recomienda beberlo en ayunas para una mejor absorción de sus nutrientes. Para mejorar el sabor, puedes añadir un poco de limón, pepino o manzana.

Ashwagandha

Nombre común

Ashwagandha

Nombre científico

Withania somnifera (L.).

Familia

Solanaceae

Parte utilizada

Raíz.

Usos medicinales comprobados científicamente

Clasificada como adaptógeno, ha demostrado científicamente reducir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y mejorar la resistencia al estrés crónico. También se han encontrado efectos para reducir la ansiedad y el insomnio leve.

Descripción de la planta

Arbusto perenne pequeño, con hojas ovaladas y flores de color amarillo. Su raíz es la parte más valorada.



Malestares que puede aliviar

Ansiedad, estrés crónico y problemas leves de insomnio.

Preparación y precauciones

Se consume la raíz seca en forma de polvo, infusión o cápsulas.

Precauciones: Debe usarse con precaución junto con sedantes o medicamentos para la tiroides. Está contraindicada en el embarazo y la lactancia.

Ashwagandha en polvo

En leche tibia:

Para favorecer el sueño y la relajación, mezcla 1 a 2 cucharaditas de polvo en un vaso de leche tibia con un toque de miel. Esta bebida es ideal para tomar antes de acostarse.

En batidos:

Agrega 1 cucharada de polvo de ashwagandha a tu batido de frutas o verduras favorito para un impulso saludable y energizante.

Con agua o zumo:

Simplemente disuelve el polvo en un vaso de agua o zumo. Es recomendable tomarla con alimentos para evitar molestias estomacales

Infusión de raíz de ashwagandha

Ingredientes:

1 cucharadita de raíz de ashwagandha seca y triturada y 1 taza de agua.

Preparación:

1. Hierva el agua.
2. Vierte el agua hirviendo sobre la raíz de ashwagandha en una taza.
3. Deja reposar durante 3 a 5 minutos.
4. Cuela y bebe.



Ataco

Nombre común

Ataco

Nombre científico

Amaranthus quitensis Kunth

Familia

Amaranthaceae

Parte utilizada

Hojas (como verdura) y semillas (como cereal).

Descripción de la planta

Planta herbácea anual, robusta y de rápido crecimiento, con hojas que varían del verde al púrpura. Es un "pseudocereal" andino, valorado principalmente por el alto contenido de proteínas en sus semillas.



Malestares que puede aliviar

Útil para la prevención de la desnutrición y para complementar dietas que requieran alto contenido de fibra y proteína.

Preparación y precauciones

Las hojas se consumen hervidas y las semillas se muelen para hacer harina o se tuestan.

Precauciones: Generalmente es seguro como alimento.



Usos medicinales comprobados científicamente

Su valor principal es nutracéutico. Las semillas son ricas en proteínas (incluyendo lisina, un aminoácido esencial), fibra y minerales (calcio, hierro). Se considera un alimento antioxidante y promotor de una dieta equilibrada.

Infusión de ataco

Ingredientes:

- 1 cucharadita de hojas y flores secas de ataco.
- 1 taza de agua hirviendo.

Preparación:

1. Hierve una taza de agua.
2. Retira del fuego y agrega el ataco.
3. Cubre y deja reposar durante 5 a 10 minutos para que libere sus compuestos activos.
4. Cuela la infusión y sírvela. Se puede tomar una o dos tazas al día por una semana.

Borraja



Nombre común

Borraja

Nombre científico

Borago officinalis L.

Familia

Boraginaceae

Parte utilizada

Hojas y flores. El aceite de semilla también es muy utilizado.



Usos medicinales comprobados científicamente

Tradicionalmente usada como sudorífica (induce la sudoración) y expectorante. El aceite de semilla es rico en ácido gamma-linolénico (GLA), un ácido graso que ha demostrado eficacia en el tratamiento de algunas enfermedades inflamatorias de la piel.

Descripción de la planta

Planta anual con tallos y hojas cubiertos de pelos ásperos. Produce flores muy vistosas de color azul brillante. Sus hojas y flores son comestibles y se usan en medicina tradicional.



Preparación y precauciones

Se usan las flores en infusión para inducir sudoración.

Precauciones: Las hojas y tallos contienen pequeñas cantidades de alcaloides pirrolizidínicos que pueden ser tóxicos para el hígado. Su consumo interno debe ser moderado y no prolongado, o se debe utilizar el aceite de semilla certificado (sin alcaloides).

Malestares que puede aliviar

Síntomas de resfriados y gripes (para inducir sudoración), y ciertas afecciones cutáneas inflamatorias.

Infusión de borraja

Ingredientes:

1 cucharada de hojas y/o flores secas de borraja por cada litro de agua.

Preparación:

1. Hierve el agua y, una vez que rompa a hervir, retírala del fuego.
2. Añade la borraja y tapa el recipiente para que repose durante unos 5 a 10 minutos.
3. Cuela la infusión para retirar los restos de la planta, especialmente los pelitos que recubren sus hojas y tallos.
4. Se puede beber tibia, hasta 3 tazas al día.

Uso externo (cataplasmas)

Preparación:

1. Machaca las hojas frescas o escalda las hojas en agua caliente.
2. Aplica la pasta resultante directamente sobre la zona afectada.

Canela

Nombre común

Canela

Nombre científico

Cinnamomum verum J.Presl

Familia

Lauraceae

Parte utilizada

Corteza y aceite esencial.

Malestares que puede aliviar

Dolor menstrual, apoyo en el manejo de la glucosa en sangre, y como agente antimicrobiano leve.



Descripción de la planta

Árbol perenne de cuya corteza interior se extrae la especia. Se caracteriza por su aroma dulce y cálido.

Preparación y precauciones

En infusión o polvo de la corteza.

Precauciones: El consumo de grandes cantidades de canela Cassia (otra especie con alto contenido de cumarina) puede ser tóxico para el hígado.



Usos medicinales comprobados científicamente

Se ha demostrado su eficacia en la reducción del dolor asociado a la dismenorrea (dolor menstrual). También se ha reportado que ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre y tiene potentes propiedades antioxidantes y antimicrobianas.

Infusión de canela

Ingredientes:

- Canela en rama: 1 trozo de rama de canela (aproximadamente 1 o 2).
- Canela en polvo: ½ cucharadita a ¼ de cucharada de canela en polvo.
- 1 taza de agua.

Preparación:

1. Pon el agua a hervir.
2. Cuando hierva, agrega la canela. Si usas rama, puedes triturlarla un poco para liberar más sus propiedades.
3. Baja el fuego y deja que hierva a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Retira del fuego, tapa y deja reposar de 5 a 10 minutos para intensificar el sabor.
5. Cuela la infusión antes de beber si utilizaste canela en rama o si te molesta el sedimento de la canela en polvo.

Uso:

Puedes beber media taza de esta infusión hasta tres veces al día.

Carne humana



Nombre común

Carne Humana

Nombre científico

Jungia rugosa Less.

Familia

Asteraceae

Parte utilizada

Hojas.

Usos medicinales comprobados científicamente

Se ha reportado actividad antioxidante y su uso tradicional como desinflamante y cicatrizante de heridas es respaldado por la presencia de flavonoides y polifenoles.

Descripción de la planta

Arbusto que crece en la región andina. Sus hojas son grandes y se distinguen por ser utilizadas tradicionalmente para la cicatrización y como desinflamante.

Malestares que puede aliviar

Inflamaciones externas y heridas superficiales.

Preparación y precauciones

Generalmente se usa en emplasto con las hojas trituradas o cocidas y aplicadas de forma tópica.

Precauciones: Solo para uso tópico, consultar a un especialista en caso de heridas profundas o infecciones.



Tintura de la planta Carne humana

Se maceran las hojas de la planta en alcohol para extraer sus componentes activos.

Preparación del extracto:

Se utiliza este extracto para crear concentraciones específicas (por ejemplo, 5%, 10%, 20% y 30%) que se aplican sobre heridas en estudios preclínicos.

Advertencia:

Esta preparación es de uso externo y debe ser aplicada por un profesional. La planta "Carne humana" no es para consumo humano y su uso debe ser supervisado por expertos.

Cedrón

Nombre común

Cedrón

Nombre científico

Aloysia citrodora Paláu

Familia

Verbenaceae

Parte utilizada

Hojas y tallos aéreos, empleándose tanto las hojas tiernas como las sumidades floridas para infusión.

Usos medicinales comprobados científicamente

Digestivo, Antiespasmódico (relaja el músculo liso intestinal), Carminativo (ayuda a expulsar gases).

Malestares que puede aliviar

Dispepsia (indigestión), Flatulencias (gases), Cólicos intestinales o espasmos abdominales leves, Náuseas y malestar estomacal.



Descripción de la planta

Es un arbusto caducifolio aromático que puede alcanzar hasta 3 metros de altura. Sus hojas son lanceoladas y desprenden un intenso aroma a limón.



Preparación y precauciones

La infusión del Cedrón es generalmente segura. Sin embargo, se debe tener en cuenta que el aceite esencial no debe aplicarse puro sobre la piel, ya que su esencia es fotosensibilizante.

Infusión de cedrón

Esta es la forma más común de preparar el cedrón para aprovechar sus beneficios.

Ingredientes:

- 1 cucharada de hojas de cedrón, frescas o secas.
- 1 taza de agua.

Preparación:

1. Pon el agua a hervir hasta el punto de ebullición.
2. Retira el agua del fuego y agrega las hojas de cedrón.
3. Tapa la taza para evitar que se escapen los compuestos volátiles y los aromas.
4. Deja reposar la infusión entre 5 y 10 minutos, dependiendo de la intensidad que desees.
5. Cuela la infusión para retirar las hojas.
6. Endulza con miel si lo deseas.



Chichira(Maca)

Nombre común

Chichira (Nombre local para Maca)

Nombre científico

Lepidium meyenii Walp.

Familia

Brassicaceae

Parte utilizada

Raíz (tubérculo).

Usos medicinales comprobados científicamente

Estudios han demostrado que puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad y los síntomas de la depresión leve. También se ha reportado que mejora el deseo sexual (libido) y el rendimiento físico.



Malestares que puede aliviar

Fatiga, depresión y ansiedad leves, y disfunción sexual leve.

Preparación y precauciones

La raíz se consume seca y molida en forma de polvo o cápsulas.

Precauciones: Generalmente es segura como alimento. No debe reemplazar tratamientos hormonales o antidepresivos.



Descripción de la planta

Planta nativa de los Andes, cultivada por su raíz tuberosa. Es un alimento tradicional con alto valor nutricional, conocido por sus propiedades energéticas.

Batidos de chichira

Ingredientes:

Polvo de maca, frutas (como plátano, fresas o mango), leche (vegetal o de vaca), y un endulzante natural (miel o estevia) si lo deseas.

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una consistencia suave. Es ideal para empezar el día por su efecto revitalizante.

Chilca

Nombre común

Chilca

Nombre científico

Baccharis latifolia (Ruiz & Pav.) Pers.

Familia

Asteraceae

Parte utilizada

Hojas



Usos medicinales comprobados científicamente

Confirmada su acción antiinflamatoria y analgésica de uso tópico, debido a la presencia de flavonoides. Es muy eficaz para reducir el dolor y la hinchazón muscular.

Preparación y precauciones

Se utiliza como cataplasma o emplasto de las hojas frescas o cocidas directamente sobre la zona afectada.

Precauciones: Solo para uso externo.

Descripción de la planta

Arbusto muy común en los Andes, de hojas alargadas y resinosas. Es una planta fundamental en la medicina tradicional andina por sus propiedades antiinflamatorias.

Malestares que puede aliviar

Inflamaciones musculares o dolores articulares (reumatismo) de forma tópica.

Preparación de la Chilca para uso externo

Ingredientes:

- Una cantidad abundante de hojas y tallos de chilca.
- Agua suficiente para cubrir las hierbas.

Instrucciones:

Cocimiento para lavados:

1. Coloca las hojas y tallos en una olla con agua.
2. Hierva la mezcla hasta que el agua adquiera un color oscuro.
3. Usa este líquido para lavar la zona afectada, lo que ayuda a desinflamar y cicatrizar.



Clavo de olor

Nombre común

Clavo de Olor

Nombre científico

Syzygium aromaticum (L.) Merr. & L.M.Perry

Familia

Myrtaceae

Parte utilizada

Botones florales (clavos).

Usos medicinales comprobados científicamente

El aceite esencial (eugenol) es un potente analgésico local y antiséptico, ampliamente utilizado en odontología. También posee fuertes propiedades antioxidantes y antimicrobianas.



Malestares que puede aliviar

Dolor de muelas y de garganta, infecciones leves de la boca (uso tópico).

Preparación y precauciones

Se utiliza masticando el botón floral o aplicando una gota de aceite esencial diluido en el área adolorida.

Precauciones: El aceite esencial puro es irritante y puede ser tóxico en grandes dosis internas. Usar diluido y con moderación.



Descripción de la planta

Son los capullos secos y sin abrir del árbol del clavo. Posee un fuerte aroma y sabor debido a su alto contenido de eugenol.

Masticar clavo de olor

Instrucciones:

1. Mastica 1 o 2 clavos de olor enteros.
2. Hazlo preferiblemente en ayunas, permitiendo que sus propiedades se liberen en la boca y el sistema digestivo.
3. No excedas la dosis, ya que el consumo en exceso puede irritar el estómago

Cola de caballo

Nombre común

Cola De Caballo

Nombre científico

Equisetum arvense L.

Familia

Equisetaceae

Parte utilizada

Tallos aéreos estériles.

Usos medicinales comprobados científicamente

Reconocida como un potente diurético (aumenta el volumen de orina) y como auxiliar en la prevención de cálculos urinarios. También es utilizada tradicionalmente para fortalecer cabello y uñas debido a su alto contenido de sílice.



Descripción de la planta

Planta primitiva sin flores ni semillas, con tallos estériles y fértiles diferenciados. Es rica en sílice.

Preparación y precauciones

Se usa en decocción (cocimiento) de los tallos secos.

Precauciones: Contraindicada en personas con enfermedades cardíacas o renales graves. Contiene tiaminasa, por lo que debe usarse con periodos de descanso.

Malestares que puede aliviar

Retención de líquidos, apoyo en infecciones leves del tracto urinario y uñas quebradizas.

Decocción de cola de caballo (método tradicional)

Ingredientes:

1 cucharada de cola de caballo seca (o dos si es fresca) por cada 400 ml de agua.

Preparación:

1. Coloca el agua y la cola de caballo en una olla.
2. Lleva a ebullición y reduce el fuego.
3. Cocina a fuego lento por unos 20 minutos.
4. Retira del fuego, tapa y deja reposar por otros 20 minutos.
5. Cuela la decocción y bebe el líquido resultante.

Cúrcuma

Nombre común

Cúrcuma

Nombre científico

Curcuma longa L.

Familia

Zingiberaceae.

Parte utilizada

Rizoma (raíz)

Descripción de la planta

Planta herbácea cuyo rizoma (tallo subterráneo) de color amarillo intenso es la especia. El compuesto activo principal es la curcumina.



Malestares que puede aliviar

Inflamaciones articulares (artritis), dolores musculares y como apoyo en el manejo de la oxidación celular.

Usos medicinales comprobados científicamente

Es un potente antiinflamatorio y antioxidante. La curcumina ha sido ampliamente estudiada por su potencial para aliviar síntomas de artritis y otras afecciones inflamatorias. También apoya la salud del hígado.



Preparación y precauciones

Se consume en polvo (rizoma molido) o extracto, preferiblemente mezclado con pimienta negra para mejorar su absorción.

Precauciones: A dosis muy altas puede causar molestias gastrointestinales. Debe usarse con precaución en personas con cálculos biliares o que toman anticoagulantes.

Infusión de cúrcuma en polvo:

1. Hierva una taza de agua.
2. Retira del fuego y añada 1 cucharadita de cúrcuma en polvo y una pizca de pimienta negra molida.
3. Tapa y deja reposar durante 10 minutos.
4. Cuela la mezcla (si lo deseas) y endulza con miel o agrega un poco de jugo de limón al gusto.

Diente de león

Nombre común

Diente De León

Nombre científico

Taraxacum officinale (L.) Weber ex F.H.Wigg.

Familia

Asteráceas

Parte utilizada

Raíz (para el hígado) y hojas (como diurético).

Usos medicinales comprobados científicamente

Las hojas son un diurético eficaz. La raíz tiene efectos colagogos (estimula el flujo de bilis), ayudando a la función hepática y digestiva. También es un prebiótico.



Malestares que puede aliviar

Hinchazón (por retención de líquidos) y apoyo en digestiones pesadas o lentas.

Preparación y precauciones

Las hojas se usan en infusión y la raíz en decocción (tostada o fresca).

Precauciones: Evitar si hay obstrucción de las vías biliares o si se es alérgico a las plantas de la familia Asteraceae.



Descripción de la planta

Hierba perenne con hojas dentadas en roseta y una flor amarilla característica. Es conocida como “mala hierba” pero es una planta comestible y medicinal.

Infusión de Diente de león

Ingredientes

- 1 cucharadita de hojas secas o 2 de hojas frescas, picadas.
- 1 taza de agua hirviendo.

Instrucciones

1. Coloque las hojas en una taza.
2. Vierta el agua hirviendo y tape.
3. Deje reposar por 10 minutos.
4. Cuele y beba caliente.
5. Puede tomar hasta dos tazas al día por dos semanas.

Eucalipto



Nombre común

Eucalipto

Nombre científico

Eucalyptus globulus Labill.

Familia

Myrtaceae

Parte utilizada

Hojas y aceite esencial.

Usos medicinales comprobados científicamente

Potente expectorante y mucolítico (ayuda a expulsar la flema) y antiséptico (inhibe el crecimiento bacteriano). El eucaliptol alivia la congestión nasal y bronquial.

Malestares que puede aliviar

Resfriados, gripe, bronquitis y congestión de las vías respiratorias.



Preparación y precauciones

En infusión de las hojas (uso interno) o en vaporizaciones (uso externo).

Precauciones: El aceite esencial no debe ingerirse puro, ya que es tóxico. Usar con moderación y evitar en bebés y niños pequeños cerca de la cara (puede causar espasmo bronquial).

Descripción de la planta

Árbol alto de hojas colgantes, muy aromáticas, ricas en cineol (eucaliptol). Es fundamental en el tratamiento de afecciones respiratorias.

Inhalación de vapor de Eucalipto

Ingredientes:

Hojas de eucalipto y agua caliente. También se puede utilizar aceite esencial de eucalipto.

Preparación:

1. Hierva agua en un recipiente.
2. Retira del fuego y agrega varias hojas de eucalipto.
3. Cubriendo tu cabeza con una toalla, acércate con precaución al recipiente para inhalar el vapor que emana.

Flor de cristo

Nombre común

Flor De Cristo

Nombre científico

Euphorbia milii Des Moul.

Familia

Euphorbiaceae

Parte utilizada

Látex (con sumo cuidado).

Usos medicinales comprobados científicamente

El látex se ha utilizado tradicionalmente como antiséptico y para la eliminación de verrugas y callos debido a su potente acción cáustica. Contiene compuestos con potencial antiviral y analgésico tópico.

Malestares que puede aliviar

Verrugas y callos (uso tópico muy controlado).



Preparación y precauciones

Aplicación directa y minuciosa del látex sobre la verruga.

Precauciones: El látex es altamente irritante y tóxico. Debe evitarse estrictamente el contacto con los ojos, la piel sana y la ingestión. No usar sin supervisión.



Descripción de la planta

Arbusto espinoso ornamental que produce pequeñas flores de colores brillantes. Se caracteriza por su látex lechoso.

Uso tópico de la Flor de cristo

- Aplicar el látex de la “Flor de Cristo” directamente sobre verrugas y callos.
- Debido a su potente acción, es crucial aplicar con moderación y evitar el contacto con piel sana para prevenir irritaciones.

Es recomendable utilizar guantes al manipular la planta y lavar bien las manos después del contacto. Además, es importante consultar a un profesional de la salud en el caso de personas con piel sensible o condiciones preexistentes.

Guanábana

Nombre común

Guanábana

Nombre científico

Annona muricata L.

Familia

Annonaceae

Parte utilizada

Hojas (principalmente para medicina) y fruto (pulpa).

Usos medicinales comprobados científicamente

Los extractos de las hojas han demostrado actividad hipoglicémica (reduce el azúcar en sangre) y antioxidante. El fruto es rico en fibra y minerales, siendo digestivo y nutritivo.



Malestares que puede aliviar

Apoyo en el manejo de la diabetes tipo 2 (hojas), y ayuda contra el estreñimiento y la obesidad (pulpa).

Descripción de la planta

Árbol tropical conocido por su gran fruto espinoso. Las hojas, el tallo y la pulpa del fruto tienen diferentes aplicaciones.



Preparación y precauciones

Las hojas se usan en infusión o decocción.

Precauciones: Su consumo prolongado ha sido asociado con un riesgo de desarrollar síntomas parkinsonianos atípicos debido a las anonacinas presentes en las semillas y, en menor medida, en las hojas. Usar con moderación.

Infusión de hojas de guanábana

Ingredientes:

- Hojas de guanábana, frescas o secas (aproximadamente 5 a 10 hojas por litro de agua).
- 1 litro de agua.

Preparación:

1. Pon el agua en una olla y llévala a ebullición.
2. Retira del fuego y añade las hojas de guanábana.
3. Cubre la olla y deja reposar por unos 10 a 15 minutos.
4. Cuela la bebida para retirar las hojas.
5. Puedes tomar una o dos tazas al día. Se puede añadir jugo de limón o miel para mejorar el sabor.

Guayaba



Nombre común

Guayaba

Nombre científico

Psidium guajava L.

Familia

Myrtaceae

Parte utilizada

Hojas y fruto.

Usos medicinales comprobados científicamente

La infusión de hojas es un potente antidiarreico y antiespasmódico, comprobado en estudios clínicos. También tiene actividad antimicrobiana, ayudando a combatir ciertos patógenos intestinales.

Malestares que puede aliviar

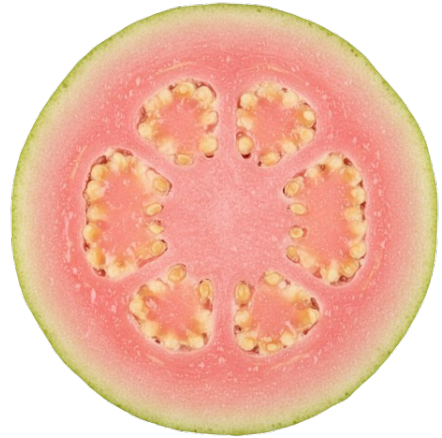
Diarrea aguda no complicada y dolor de estómago asociado a espasmos intestinales.



Preparación y precauciones

Se usa en decocción (cocimiento) de las hojas secas o frescas.

Precauciones: Generalmente es seguro. El consumo excesivo de la pulpa puede causar estreñimiento.



Descripción de la planta

Árbol pequeño de fruto comestible. Las hojas son ricas en taninos y flavonoides.

Infusión de hojas de guayaba

Preparación básica:

- Lava de 5 a 6 hojas frescas de guayaba o usa un puñado de hojas secas.
- Pon las hojas en una olla con 1 litro de agua y lleva a ebullición.
- Una vez que hierva, retira del fuego, tapa y deja reposar por 10 minutos para que los compuestos activos se liberen.
- Cuela la infusión y sirve. Puedes beberla caliente o fría.



Hierba del infante

Nombre común

Hierba del Infante

Nombre científico

Desmodium molliculum (Kunth) DC.

Familia

Fabaceae

Parte utilizada

Hojas y partes aéreas.

Usos medicinales comprobados científicamente

Ampliamente utilizada y con evidencia en estudios preclínicos de efecto hepatoprotector (protege el hígado) contra el daño inducido por toxinas.



Descripción de la planta

Hierba rastrera o postrada que crece en los Andes, conocida por sus propiedades depurativas y para problemas hepáticos.

Preparación y precauciones

Se utiliza en infusión o decocción de las hojas.

Precauciones: Consultar a un médico en caso de enfermedad hepática grave.



Malestares que puede aliviar

Malestares causados por intoxicaciones hepáticas leves y para mejorar la función digestiva/hepática.

Infusión de hierba del infante

Esta es la forma más sencilla de preparar la planta para su consumo oral.

Ingredientes

- 1 a 2 cucharaditas de hojas secas de hierba del infante.
- 1 taza de agua (aproximadamente 250 ml).

Instrucciones

1. Hervir el agua: En una olla o hervidor, lleva el agua a ebullición.
2. Infundiar: Retira el agua del fuego y agrega las hojas secas de hierba del infante.
3. Tapar y reposar: Cubre el recipiente y deja reposar la infusión durante unos 10 minutos. Taparla ayuda a que no se pierdan los vapores con los principios activos de la planta.
4. Colar y servir: Cuela la mezcla para retirar los restos de la hierba y sirve el té en una taza.

Hierbabuena



Nombre común

Hierbabuena

Nombre científico

Mentha spicata L.

Familia

Lamiaceae

Parte utilizada

Hojas.

Descripción de la planta

Planta perenne muy aromática, con tallos cuadrados y hojas dentadas. Es menos fuerte que la menta piperita.



Malestares que puede aliviar

Indigestión, gases, cólicos y náuseas leves.

Preparación y precauciones

Se usa en infusión de las hojas frescas o secas.

Precauciones: Generalmente es segura. Evitar el consumo en exceso si se tiene reflujo gastroesofágico.



Usos medicinales comprobados científicamente

Tiene propiedades antiespasmódicas y carminativas similares a otras mentas, ayudando a relajar los músculos del tracto digestivo y reducir los gases. También posee actividad antioxidante.

Infusión de hierba buena

Ingredientes:

- Un puñado de hojas frescas de hierbabuena o 5 gramos de hojas secas.
- 250 mililitros de agua.

Preparación:

1. Hierve el agua hasta que esté a punto de ebullición.
2. Agrega las hojas de hierbabuena al agua caliente.
3. Retira del fuego y deja reposar la mezcla durante 5 a 10 minutos.
4. Cuela las hojas y sirve la infusión.
5. Puedes tomar una taza de esta infusión una a tres veces al día, pero no excedas las tres tazas diarias para evitar efectos secundarios como dolor estomacal o gastritis.

Higuera

Descripción de la planta

Árbol o arbusto productor del higo. Sus hojas son grandes y lobuladas, y al cortarla segrega un látex lechoso.

Preparación y precauciones

Hojas en infusión, fruto fresco o seco.

Precauciones: El látex de la planta es cáustico e irritante para la piel. Su uso debe ser tópico y controlado.

Usos medicinales comprobados científicamente

Los extractos de las hojas han demostrado actividad hipoglicémica (reduce el azúcar en sangre) y antioxidante. El fruto es rico en fibra y minerales, siendo digestivo y nutritivo.

Malestares que puede aliviar

Apoyo en el manejo de la diabetes tipo 2 (hojas), y ayuda contra el estreñimiento y la obesidad (pulpa).

Nombre común

Higuera

Nombre científico

Ficus carica

Familia

Moraceae.

Parte utilizada

Hojas (principalmente para medicina) y fruto (pulpa).



Jamaica

Nombre común

Jamaica

Nombre científico

Hibiscus sabdariffa L.

Familia

Malvaceae

Parte utilizada

Cáliz (flor).



Malestares que puede aliviar

Hipertensión (presión alta), obesidad (apoyo al metabolismo), retención de líquidos y dislipidemias (colesterol/triglicéridos altos).

Descripción de la planta

Planta arbustiva cuyo cáliz (la parte roja que rodea la flor) es lo que se utiliza. Es rico en ácidos orgánicos y antocianinas, que le dan su color característico.

Preparación y precauciones

Se usa en infusión o cocimiento del cáliz seco o fresco.

Precauciones: Generalmente seguro. Las personas con presión arterial muy baja deben consumirla con moderación.

Usos medicinales comprobados científicamente

Eficaz para reducir la presión arterial (antihipertensivo) y los niveles de colesterol y glucosa en sangre, comprobado en múltiples ensayos clínicos. También es un excelente diurético y antioxidante.

Jengibre

Descripción de la planta

Planta herbácea cuyo rizoma (tallo subterráneo) es la especia. Posee un sabor picante y un aroma distintivo debido a los gingeroles.

Preparación y precauciones

Se consume el rizoma fresco rallado, en infusión o en polvo.

Precauciones: Puede causar acidez estomacal en algunas personas. Usar con precaución con medicamentos anticoagulantes.

Usos medicinales comprobados científicamente

Eficacia comprobada como antiemético (previene y alivia las náuseas y el vómito), especialmente en el embarazo y el mareo por movimiento. También posee potentes efectos antiinflamatorios.

Nombre común

Jengibre

Nombre científico

Zingiber officinale Roscoe

Familia

Zingiberaceae

Parte utilizada

Rizoma (raíz).



Malestares que puede aliviar

Náuseas (incluyendo las del embarazo y quimioterapia), vómitos, mareo y dolor por procesos inflamatorios.

Lavanda

Nombre común

Lavanda

Nombre científico

Lavandula angustifolia

Familia

Lamiaceae

Parte utilizada

Sumidades floridas (flores y espigas) y hojas. El principal producto es el aceite esencial obtenido por destilación de las flores.



Malestares que puede aliviar

Nerviosismo, irritabilidad, intranquilidad, síntomas moderados de estrés mental e insomnio.

Descripción de la planta

Arbusto perenne, leñoso en la base, fuertemente aromático. El aroma característico proviene de las glándulas de aceite incrustadas en flores, hojas y tallos.

Preparación y precauciones

Prepara una infusión con flores secas de lavanda y agua caliente para disfrutar de sus propiedades calmantes. Diluye el aceite esencial de lavanda en un aceite portador y aplícalo en la piel para aliviar la tensión y la ansiedad.

Embarazo y Lactancia: Se recomienda evitar el uso del aceite esencial concentrado sin consulta médica.

Usos medicinales comprobados científicamente

Ansiedad, Insomnio y Estrés: Es su uso más respaldado. Posee acción sedativa y ansiolítica comprobada, y se ha demostrado que ayuda a conciliar el sueño en casos de insomnio.

Limón

Descripción de la planta

Árbol cítrico de fruto muy ácido y rico en vitamina C. La cáscara contiene aceites esenciales y flavonoides.

Preparación y precauciones

Se usa el jugo y la cáscara en infusión o como saborizante.

Precauciones: El jugo es ácido y puede dañar el esmalte dental si se consume en exceso. La cáscara contiene furanocumarinas que pueden causar fototoxicidad al exponerse al sol.

Usos medicinales comprobados científicamente

El fruto es una excelente fuente de Vitamina C (ácido ascórbico), fundamental para el sistema inmunológico. Los extractos de la cáscara han demostrado efectos antioxidantes y hepatoprotectores (protegen el hígado).

Nombre común

Limón

Nombre científico

Citrus × limon (L.) Osbeck

Familia

Rutaceae

Parte utilizada

Fruto (jugo) y cáscara.



Malestares que puede aliviar

Resfriados, gripe (por su aporte de Vitamina C) y fatiga.

Linaza

Nombre común

Linaza

Nombre científico

Linum usitatissimum L.

Familia

Linaceae

Parte utilizada

Semillas y aceite.



Malestares que puede aliviar

Estreñimiento, colesterol alto y apoyo en la diabetes.

Descripción de la planta

Planta herbácea cultivada por sus semillas oleaginosas (semillas de lino). Son ricas en fibra, ácidos grasos omega-3 (ácido alfa-linolénico o ALA) y lignanos.

Usos medicinales comprobados científicamente

Comprobada su eficacia como laxante y para el manejo del estreñimiento por su alto contenido de fibra. También ayuda a reducir los niveles de colesterol y glucosa en sangre. Los omega-3 contribuyen a la salud cardiovascular.

Preparación y precauciones

Se consumen las semillas molidas (para mejor absorción de nutrientes) o en mucílago (remojuadas en agua).

Precauciones: Beber abundante agua, ya que la fibra puede causar obstrucción intestinal si no se hidrata. No consumir semillas crudas o inmaduras.

Llantén

Descripción de la planta

Hierba perenne con hojas ovaladas en roseta y una espiga floral. Es conocida por crecer en suelos compactados.

Preparación y precauciones

Se usa el jugo o el emplasto de la hoja fresca para heridas. En infusión para la tos.

Precauciones: Generalmente es segura.

Usos medicinales comprobados científicamente

El extracto de hoja es un potente cicatrizante y antiinflamatorio de uso tópico, y se usa internamente como emoliente (suaviza y protege las mucosas) para la tos.

Malestares que puede aliviar

Heridas, irritaciones cutáneas y de garganta (tos seca).

Nombre común

Llantén

Nombre científico

Plantago major L.

Familia

Plantaginaceae

Parte utilizada

Hojas y semillas.



Maíz

Nombre común

Maíz

Nombre científico

Zea mays L.

Familia

Poaceae

Parte utilizada

Estigmas y estilos (barbas de maíz).

Descripción de la planta

Cereal fundamental. La parte medicinal son los estigmas y estilos de la flor femenina, conocidas como “barbas de maíz”.

Preparación y precauciones

Se usa en infusión o decocción de los estigmas secos.

Precauciones: Puede interactuar con medicamentos diuréticos.

Usos medicinales comprobados científicamente

Confirmado su uso como un diurético eficaz (aumenta el flujo de orina). Ayuda a reducir la retención de líquidos y actúa como un suave antiséptico urinario.

Malestares que puede aliviar

Retención de líquidos, apoyo en casos de infecciones leves del tracto urinario (cistitis).



Malva olorosa

Descripción de la planta

Hierba o arbusto con flores de color púrpura. Sus partes son ricas en mucílagos.

Usos medicinales comprobados científicamente

Actúa como emoliente gracias a los mucílagos, formando una capa protectora que suaviza la mucosa irritada. Es eficaz para la tos seca y el dolor de garganta.

Malestares que puede aliviar

Tos seca, dolor de garganta y afectaciones leves de la boca.

Preparación y precauciones

Se usa en infusión de las flores y hojas.

Precauciones: Generalmente es segura.

Nombre común

Malva Olorosa

Nombre científico

Malva sylvestris L.

Familia

Malvaceae

Parte utilizada

Hojas y flores.



Manzanilla

Nombre común

Manzanilla

Nombre científico

Chamaemelum nobile (L.) All.

Familia

Asteraceae

Parte utilizada

Flores (cabezuelas).



Descripción de la planta

Planta herbácea con flores blancas y centro amarillo. Su aroma es dulce y agradable.

Usos medicinales comprobados científicamente

Es un excelente antiespasmódico y carminativo para el tracto digestivo. Posee efectos ansiolíticos y sedantes suaves que ayudan a la relajación. También tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas.

Malestares que puede aliviar

Gases, cólicos, indigestión, nerviosismo, ansiedad y problemas para dormir.

Preparación y precauciones

Se usa en infusión de las flores.

Precauciones: Evitar si se es alérgico a la familia Asteraceae.

Matico

Descripción de la planta

Arbusto tropical conocido por sus hojas aromáticas y su uso en el tratamiento de heridas.

Usos medicinales comprobados científicamente

Comprobado por su potente actividad cicatrizante, antiséptica y antihemorrágica de uso tópico. Los extractos de la hoja contienen compuestos con alta actividad antibacteriana y antiinflamatoria.

Preparación y precauciones

Se usa en decocción de las hojas para lavar heridas o en emplasto.

Precauciones: Consultar para heridas profundas.

Malestares que puede aliviar

Heridas, úlceras cutáneas, inflamaciones de la piel.

Nombre común

Matico

Nombre científico

Piper aduncum L.

Familia

Piperaceae

Parte utilizada

Hojas.



Menta

Nombre común

Menta

Nombre científico

Mentha × piperita L.

Familia

Lamiaceae

Parte utilizada

Hojas.



Malestares que puede aliviar

Alivio de náuseas, mareo por movimiento, náuseas postquirúrgicas, gases y flatulencias.

Descripción de la planta

Hierba perenne, muy aromática, conocida por su sabor refrescante gracias al mentol.

Usos medicinales comprobados científicamente

El aceite de menta en cápsulas gastro-resistentes para el SII (Síndrome del Intestino Irritable) es un uso comprobado y específico (SII, dolor abdominal, gases).

Preparación y precauciones

Infusión (Té) Colocar 1 cucharadita (alrededor de 2-3 gramos) de hojas secas o frescas de menta en una taza. Verter agua hirviendo y dejar reposar tapado por 5 a 10 minutos. Colar antes de beber. El uso inadecuado del aceite de menta puede causar pirosis (ardor estomacal), regurgitaciones y ardor epigástrico.

Mortiño

Descripción de la planta

Arbusto nativo de los Andes. Produce bayas pequeñas, oscuras, comestibles y ricas en antioxidantes.

Preparación y precauciones

Se consume el fruto fresco, en jugo o en mermelada.

Precauciones: Generalmente es seguro como alimento.

Usos medicinales comprobados científicamente

Posee un alto contenido de antocianinas (los pigmentos que le dan el color), lo que le confiere una potente acción antioxidante. Esto es beneficioso para la salud ocular y cardiovascular.

Malestares que puede aliviar

Apoyo en la prevención de enfermedades degenerativas (por el estrés oxidativo) y mejora de la visión nocturna (uso tradicional respaldado por estudios en arándanos, de la misma familia).

Nombre común

Mortiño

Nombre científico

Vaccinium floribundum Kunth

Familia

Ericaceae

Parte utilizada

Fruto (baya).



Orégano

Nombre común

Orégano

Nombre científico

Origanum vulgare L.

Familia

Lamiaceae

Parte utilizada

Hojas y aceite esencial.



Malestares que puede aliviar

Infecciones leves (uso tópico del aceite diluido), indigestión, gases y apoyo a la salud intestinal.

Descripción de la planta

Hierba aromática perenne, de hojas pequeñas, muy utilizada como especia. Su aceite esencial es rico en carvacrol y timol.

Preparación y precauciones

En infusión de las hojas. El aceite esencial debe usarse muy diluido.

Precauciones: El aceite esencial es muy fuerte e irritante para las mucosas; nunca ingerir puro.

Usos medicinales comprobados científicamente

El aceite esencial posee una potente actividad antimicrobiana (antibacteriana y antifúngica), especialmente contra patógenos del tracto digestivo. También es antioxidante y antiespasmódico.

Orejas de burro

Descripción de la planta

Planta de jardín ornamental con hojas gruesas y suaves, de textura lanuda.

Preparación y precauciones

Se aplica la hoja fresca y limpia sobre la herida para detener el sangrado.

Precauciones: Generalmente es segura para uso tópico.

Usos medicinales comprobados científicamente

Tradicionalmente usada como cicatrizante y para detener el sangrado de heridas menores. Estudios fitoquímicos sugieren que posee actividad antioxidante y antimicrobiana que apoya su uso tradicional.

Malestares que puede aliviar

Heridas superficiales y rasguños (uso tópico).

Nombre común

Oreja de Burro

Nombre científico

Stachys byzantina K.Koch

Familia

Lamiaceae

Parte utilizada

Hojas y partes aéreas.



Ortiga

Nombre común

Ortiga

Nombre científico

Urtica dioica L.

Familia

Urticaceae

Parte utilizada

Hojas (para la retención de líquidos) y raíz (para la próstata).



Malestares que puede aliviar

Síntomas urinarios asociados al crecimiento de la próstata (HPB), retención de líquidos y deficiencia de hierro (hojas como alimento).

Descripción de la planta

Hierba común con pelos urticantes que causan picazón. Es valorada por sus hojas, ricas en vitaminas y minerales, y por su raíz.

Preparación y precauciones

Hojas en infusión (una vez secas pierden el efecto urticante). Raíz en extracto o cápsulas.

Precauciones: Usar guantes para recolectar las hojas frescas. Evitar en personas con insuficiencia renal o cardíaca.

Usos medicinales comprobados científicamente

La hoja es un diurético eficaz. La raíz está científicamente comprobada como tratamiento coadyuvante en la hiperplasia prostática benigna (HPB), aliviando los síntomas urinarios.

Paico

Usos medicinales comprobados científicamente

Comprobada su eficacia como antihelmíntico (elimina parásitos intestinales) en estudios clínicos y preclínicos. Su aceite esencial (ascaridol) es el principio activo.

Descripción de la planta

Hierba muy aromática, de olor fuerte. Es conocida por su uso tradicional como antiparasitario.

Preparación y precauciones

Se usa en infusión de las hojas.

Precauciones: Su aceite esencial puro es altamente tóxico y puede causar daño hepático y nervioso, e incluso la muerte. No consumir grandes dosis ni el aceite puro. No usar en niños ni embarazadas.

Malestares que puede aliviar

Parásitos intestinales (lombrices).

Nombre común

Paico

Nombre científico

Dysphania ambrosioides (L.) Mosyakin & Clemants

Familia

Amaranthaceae

Parte utilizada

Hojas y partes aéreas.



Pasiflora

Nombre común

Pasiflora / Pasionaria

Nombre científico

Passiflora incarnata L.

Familia

Passifloraceae

Parte utilizada

Partes aéreas (hojas, tallos y flores).



Descripción de la planta

Planta trepadora con flores muy ornamentales. Sus partes aéreas son conocidas por sus efectos sedantes.

Malestares que puede aliviar

Ansiedad, nerviosismo e insomnio leves a moderados.

Usos medicinales comprobados científicamente

Efecto sedante y ansiolítico comprobado. Ayuda a reducir la ansiedad y promueve el sueño al actuar sobre el sistema nervioso central.

Preparación y precauciones

Se usa en infusión de las partes aéreas secas o en extracto.

Precauciones: Puede causar somnolencia, por lo que debe evitarse antes de conducir. Puede potenciar el efecto de otros sedantes o alcohol..

Romero

Descripción de la planta

Arbusto leñoso de hojas pequeñas, perennes y muy aromáticas. Rico en aceites esenciales y antioxidantes.

Usos medicinales comprobados científicamente

Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias (externo e interno). Mejora la circulación periférica (tópico) y actúa como estimulante cerebral, mejorando la concentración y la memoria.

Preparación y precauciones

En infusión (interno), o en maceración en alcohol para fricciones (externo).

Precauciones: El aceite esencial no debe ingerirse puro. Las personas con epilepsia deben usarlo con moderación.

Malestares que puede aliviar

Dolores musculares (uso tópico), falta de concentración y cansancio mental.

Nombre común

Romero

Nombre científico

Salvia rosmarinus Spenn.

Familia

Lamiaceae

Parte utilizada

Hojas y tallos tiernos.



Ruda

Nombre común

Ruda

Nombre científico

Ruta graveolens L.

Familia

Rutaceae

Parte utilizada

Hojas.



Malestares que puede aliviar

Cólicos digestivos y dolor menstrual (en dosis muy bajas).

Descripción de la planta

Arbusto perenne con hojas de color verde azulado y un olor muy fuerte. Posee alcaloides y furanocumarinas.

Preparación y precauciones

En infusión de las hojas (dosis muy baja).

Precauciones: Es tóxica en dosis altas. Contiene furanocumarinas que causan fototoxicidad (alergia al sol) en contacto con la piel. Está contraindicada en el embarazo, ya que es abortiva. No usar sin supervisión.

Usos medicinales comprobados científicamente

Se ha comprobado su efecto antiespasmódico y emenagogo (estimula el flujo menstrual). Su uso más extendido es en la medicina tradicional, pero se emplea con mucha cautela debido a su toxicidad.

Sábila

Nombre común

Sábila / Aloe

Nombre científico

Aloe vera (L.) Burm.f.

Familia

Asphodelaceae

Parte utilizada

Gel (uso tópico y digestivo) y látex (laxante).



Malestares que puede aliviar

Quemaduras, heridas, irritaciones de la piel y estreñimiento (látex).

Descripción de la planta

Planta suculenta con hojas carnosas de donde se extraen dos componentes: el gel (parte interna) y el látex (jugo amarillo).

Usos medicinales comprobados científicamente

El Gel es un excelente cicatrizante para quemaduras (primer y segundo grado), heridas, acné y psoriasis (uso tópico). El Látex (jugo amarillo) es un potente laxante.

Preparación y precauciones

Se aplica el Gel fresco o industrializado (uso tópico). El Látex (jugo amarillo) se consume en dosis muy bajas.

Precauciones: El látex de aloe (jugo amarillo) puede causar calambres estomacales y ha sido clasificado como posiblemente cancerígeno por su contenido de antraquinonas, por lo que no se recomienda su consumo oral. El gel es seguro.

Tilo

Preparación y precauciones

Se usa en infusión de las flores secas.

Precauciones: Generalmente es seguro. Su uso continuo y excesivo se ha asociado con daño cardíaco, aunque es raro.

Usos medicinales comprobados científicamente

Tiene efectos sedantes y ansiolíticos leves, actuando sobre el sistema nervioso. Se utiliza también como diaforético (induce sudoración) para resfriados.

Descripción de la planta

Árbol grande cuyas flores son muy aromáticas. Es uno de los sedantes naturales más populares.

Malestares que puede aliviar

Nerviosismo, estrés, ansiedad e insomnio leve.

Nombre común

Tilo

Nombre científico

Tilia cordata Mill.

Familia

Malvaceae

Parte utilizada

Flores y brácteas..



Toronjil

Descripción de la planta

Hierba perenne con un distintivo aroma a limón, similar al cedrón, pero de hojas más redondeadas.

Usos medicinales comprobados científicamente

Demostrado su efecto ansiolítico y sedante, ayudando a la relajación y el sueño. Además, tiene actividad antiviral tópica contra el virus del herpes simple (calenturas labiales).

Preparación y precauciones

Se usa en infusión de las hojas. Para el herpes, se aplica un extracto o aceite esencial diluido.

Precauciones: Generalmente seguro.

Malestares que puede aliviar

Nerviosismo, ansiedad, insomnio y herpes labial (aplicación tópica).

Nombre común

Toronjil / Melisa

Nombre científico

Melissa officinalis L.

Familia

Lamiaceae

Parte utilizada

Hojas y partes aéreas.



Uvilla

Descripción de la planta

Fruto redondo, de color naranja, envuelto en un cáliz parecido a un papel. Es un fruto andino con alto valor nutricional.

Usos medicinales comprobados científicamente

Su valor principal es nutracéutico: el fruto es rico en antioxidantes, fibra y vitaminas (A y C). Se ha reportado que extractos del cáliz tienen potencial antiinflamatorio y antidiabético.

Preparación y precauciones

Se consume el fruto fresco o en jugo. El cáliz se usa en infusión.

Precauciones: No consumir frutos verdes o inmaduros, ya que son tóxicos.

Malestares que puede aliviar

Estreñimiento (por la fibra del fruto) y apoyo al sistema inmunológico.

Nombre común

Uvilla

Nombre científico

Physalis peruviana L.

Familia

Solanaceae

Parte utilizada

Fruto (baya) y cáliz.



Valeriana

Nombre común

Valeriana

Nombre científico

Valeriana officinalis L.

Familia

Caprifoliaceae

Parte utilizada

Raíz y rizoma.

Descripción de la planta

Hierba perenne conocida por sus potentes efectos sobre el sistema nervioso. La raíz desprende un olor fuerte al secarse.

Preparación y precauciones

Se usa en infusión (de la raíz seca) o en cápsulas.

Precauciones: Puede causar somnolencia diurna. No debe usarse con alcohol o medicamentos sedantes.

Usos medicinales comprobados científicamente

Eficacia comprobada como sedante e hipnótico (inductor del sueño). Ayuda a mejorar la calidad del sueño, reducir el tiempo para conciliarlo y aliviar el estrés y la ansiedad.

Malestares que puede aliviar

Insomnio y ansiedad leve o moderada.



Violeta

Descripción de la planta

Hierba pequeña con flores moradas muy aromáticas. Sus flores y hojas son utilizadas por sus propiedades demulcentes.

Usos medicinales comprobados científicamente

Las hojas contienen mucílagos que actúan como emoliente, suavizando la mucosa irritada. Se utiliza tradicionalmente como expectorante suave y antiinflamatorio para el tracto respiratorio.

Preparación y precauciones

Se usa en infusión o en jarabes.

Precauciones: Generalmente es segura.

Malestares que puede aliviar

Tos (especialmente seca), dolor de garganta y congestión leve.

Nombre común

Violeta

Nombre científico

Viola odorata L.

Familia

Violaceae

Parte utilizada

Flores y hojas..



Si quieres saber algo más consulta

- Alarcón, J. C. (2021). Actividad cicatrizante, antibacteriana y fitoquímica de *Piper aduncum* L. (Matico). *Revista de la Facultad de Farmacia*, 82(4), 415-425.
- Alarcon, R., et al. (2023). Nutritional composition and biological activities of *Physalis peruviana* (Goldenberry): A review. *Food Research International*, 166, 112520.
- Alvarez, C. R. (2020). Phytochemistry and biological activity of *Viola odorata* L.: A review. *Natural Product Research*, 34(15), 2187-2195.
- Bañuelos, D. J. (2023). *Equisetum arvense*: Usos tradicionales y propiedades diuréticas comprobadas. *Vademecum.es*.
- Bylka, W. (2020). *Medicago sativa* L. – plant with long historical use in medicine and animal feeding – chemical composition, properties, and usage. *Postepy Fito-terapii*, 21(2), 125-131.
- Castañeda, J. M., et al. (2018). Eficacia del extracto de *Dysphania ambrosioides* como antihelmíntico. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 23(3), 1-9. (Advertencia sobre toxicidad del aceite esencial incluida).
- Chaieb, K., Hajlaoui, H., Zmantar, T., & Chebaane, H. (2017). Essential oil from *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & L.M. Perry (Myrtaceae) and its potential antibacterial activity. *Phytotherapy Research*, 31(2), 177-183.
- Corazza, A. M., & Silva, B. B. (2021). Maca (*Lepidium meyenii* Walp.) and its effects on mood, energy, and sexual desire: A narrative review. *Journal of Integrative Medicine*, 20(3), 205-212.
- Ford, A. C., et al. (2020). Effect of peppermint oil on irritable bowel syndrome: A meta-analysis of clinical trials. *Gastroenterology*, 158(5), 1475-1481.
- Gaspar, M. F. (2022). *Malva sylvestris* L. (Malvaceae): Traditional use, phytochemistry and pharmacological activity. *Planta Medica*, 88(12), 1115-1127.
- Ghasemian, M., et al. (2019). The protective effects of *Rosmarinus officinalis* L. against cognitive impairment and neurodegeneration: A review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2019.
- Gómez, R. (2019). Etnobotánica y actividad biológica de *Stachys byzantina*. *Journal of Medicinal Plants Research*, 13(1), 1-7.

- González, V. R., & Pérez, D. F. (2020). *Taraxacum officinale*: Revisión de su potencial diurético y hepatoprotector. *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 51(2), 1-8.
- Gutiérrez, R. M., Mitchell, S., & Solis, R. V. (2020). *Psidium guajava*: A review of its traditional uses, phytochemistry and pharmacology. *Journal of Ethnopharmacology*, 260, 112985.
- Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). Curcumin: A Review of Its Effects on Human Health. *Foods*, 6(10), 92.
- Informador.mx. (2024, 21 de junio). Conoce los usos medicinales de la corona de Cristo. (Referencia a uso tópico para verrugas y toxicidad).
- Iskan, G., & Kiran, B. (2017). The essential oil of *Mentha spicata*: A review of its phytochemistry and bioactivities. *Industrial Crops and Products*, 110, 151-163.
- Jain, P. (2024). Physicochemistry, Nutritional, and Therapeutic Potential of *Ficus carica* – A Promising Nutraceutical. PMC - PubMed Central, 11146627.
- Jain, P., & Sharma, H. (2018). Aniseed (*Pimpinella anisum* L.): An Insight into Its Traditional Uses, Phytochemistry, and Medicinal Properties. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 8(5), 263-269.
- Kennedy, D. O., et al. (2018). Modulation of mood and cognitive performance following acute administration of single doses of *Melissa officinalis* (Lemon balm). *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 167, 107-113.
- Lara, B. C. (2022). Estudio fitoquímico y farmacológico de *Apium graveolens* L. (Apio). *Revista de Fitoterapia*, 22(1), 5-11.
- Lichius, J. J. (2019). *Urtica dioica* L. (stinging nettle) in the treatment of benign prostatic hyperplasia: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Medicine*, 132(1), 107-113.
- Lopresti, A. L., Smith, S. J., Malvi, H., & Kodgule, R. (2019). An investigation into the stress-relieving and pharmacological actions of an aqueous extract of *As-hwagandha* (*Withania somnifera*) in healthy humans. *Medicine*, 98(37), e17186.

- Lu, M., et al. (2021). Origanum vulgare essential oil: A review of its traditional uses, phytochemistry, and antimicrobial activities. *Molecules*, 26(17), 5361.
- Lumb, A. B. (2019). The anti-emetic effect of ginger: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of the Royal College of Surgeons of Edinburgh*, 46(1), 4-7.
- Maldonado, A. S. (2019). Uso de Baccharis latifolia (Chilca) en La Paz, Bolivia: Medicina tradicional y evidencia antiinflamatoria. *Revista Boliviana de Química*, 36(2), 34-41.
- Mayo Clinic. (2025). Aloe (Aloe vera): Descripción general. (Referencia a usos tópicos y advertencia sobre el látex).
- Mera, P. M., & Soria, D. L. (2021). Composición nutricional y propiedades funcionales del Amaranto (*Amaranthus quitensis* Kunth) de la Sierra Ecuatoriana. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 71(2), 118-124.
- Mertens, V., & Jachman, L. (2023). Borage (*Borago officinalis* L.) in phytomedicine: Current status and prospects. *Planta Medica*, 89(1), 18-29.
- Miroddi, M., et al. (2018). Passiflora incarnata L.: Ethnopharmacology, clinical evidence and possible mechanisms of action. *Planta Medica*, 84(11), 747-760.
- Moraes, J. V., & Silva, B. D. (2020). Ruta graveolens L.: A review of its phytochemistry, traditional uses, and pharmacological activities. *Journal of Ethnopharmacology*, 258, 112959. (Advertencia sobre fototoxicidad y toxicidad).
- Morales, E. G. (2020). Corn silk (*Zea mays* L. hair): A critical review of its traditional uses, chemical composition, and pharmacological activities. *Phytotherapy Research*, 34(11), 2736-2751.
- Morán, M., & Fernández, E. (2018). Hierbaluisa (*Aloysia citrodora*) como sedante y ansiolítico: Revisión de evidencia. *Revista de Fitoterapia*, 18(1), 25-32.
- Morillas-Cruz, A. Y., et al. (2022). Chamaemelum nobile: una revisión de usos tradicionales, fitoquímica y farmacología. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 7(1), 1-12.
- Pérez, D. (2021). Plantago major L. (Llantén): propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 26(2), 1-12.
- Pérez, D. S. (2022). Efecto hipoglicémico coadyuvante del extracto etanólico de hojas de *Annona muricata* L. (guanábana), en pacientes con diabetes tipo 2. *Anales de la Facultad de Medicina*, 70(3), 195-201.

- Pérez, M. D., et al. (2024). La flor de jamaica como producto estratégico para la salud humana en el contexto de México. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 15(2), 117-128.
- Rivero, P. (2020). Efecto del *Allium sativum* L. (Ajo) en la prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 25(3), 1-13.
- Rodríguez, H. S. (2019). Flaxseed (*Linum usitatissimum* L.) in the management of cardiovascular disease and type 2 diabetes. *Food Science and Human Wellness*, 8(1), 1-14.
- Rodríguez, H., & López, D. (2018). Actividad antioxidante y citotóxica de 35 plantas medicinales de la Cordillera Negra. *Repositorio Científico*. (Referencia a la actividad antioxidante y uso tradicional).
- Rojas, J., & Solís, H. (2023). Antioxidant activity and phenolic compounds of Andean Blueberry (*Vaccinium floribundum* Kunth). *Food Chemistry*, 401, 134114.
- Sánchez, J. E., et al. (2024). Citrus limon (L.) Osbeck Fruit Peel Extract Attenuates Carbon Tetrachloride-Induced Hepatocarcinogenesis in Sprague-Dawley Rats. *PubMed*, 38204757.
- Shinjo, N., et al. (2020). Valerian Root in the Treatment of Sleep Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The American Journal of Medicine*, 133(1), 85-95.
- Sifuentes, F. L. (2018). Efecto hepatoprotector del extracto hidroalcohólico de *Desmodium molliculum* (manayupa) en ratas Holtzman con intoxicación hepática. *Repositorio Institucional UNITRU*.
- Silva, J., & Santos, J. (2023). Eucaliptol: Una vista de la medicina tradicional en el siglo XXI. *Revista CENIC Ciencias Biológicas*, 54(1), 1-10.
- Vazquez, M., & García, L. (2021). *Tilia cordata* (Tilo): Propiedades sedantes y ansiolíticas. *Fitoterapia*, 92(3), 205-212.
- Zarvandi, S., Zayeri, F., & Faghihzadeh, S. (2022). The effect of cinnamon on primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of clinical trials. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 22(1), 1-10.
- Zea Cobos, A. G., Portilla Farfán, F. L., & Robles Bykbaev, Y. (2024). Guía etnobotánica de plantas medicinales de las parroquias rurales de Cuenca-Ecuador. *Abya-Yala/UPS*.



www.sudamericano.edu.ec

Telf: (593) 7 283 8323 - 7 284 3619

Fax: (593) 7 283 9170

Simón Bolívar y Manuel Vega (esquina)

Cuenca - Ecuador



9 789942 718051

