

CURSO
FITOTERAPIA Y
HERBODIETÉTICA
ENERGÉTICA





MÓDULO 3. SISTEMAS Y TRATAMIENTO NATURAL DE LOS TRASTORNOS

TEMA 3.11 ENFERMEDADES INFANTILES

Enfermedades infantiles y plantas utilizadas

En este tema **enumeraremos las enfermedades infantiles más características** para determinar que **plantas medicinales podemos usar con mayor eficacia y seguridad**.

Los niños no se ven afectados por enfermedades diferenciadas, si sufren con más recurrencia algunas como el sarampión, varicela, paperas o rubeola entre otras, aunque si padecen infecciones con más frecuencia que los adultos. Esto se debe a que en esta etapa de la vida **el niño sufre un proceso de aprendizaje inmunológico**, donde poco a poco va entrando en contacto con los distintos agentes patógenos y, por consiguiente, su sistema inmune va memorizando las “vacunas” para hacer frente a los distintos trastornos de manera eficaz en un futuro.

Así, tenemos enfermedades más recurrentes en los niños como los catarros, fiebre, tos, infecciones urinarias y gastrointestinales, enuresis nocturna, alteraciones del sueño e inquietud, diarrea, etc. que serán objeto de estudio y tratamiento en este tema, para saber cómo afrontar con tranquilidad la terapia.



Principios básicos de posología infantil

Hay que tener claro que el tratamiento infantil debe hacerse con preparados, dosis y frecuencias de aplicación diferenciadas de los adultos por varias razones:

- **La primera es porque se trata de un organismo en crecimiento y aprendizaje**, como ya hemos mencionado, y debemos **probar los preparados** (medicamentos de origen vegetal) **poco a poco para observar sus reacciones y en caso de seguridad continuar con el tratamiento**. Podrían padecer alergias determinadas a un cierto tipo de plantas o generar aversión a algún compuesto de los mismo preparados (etanol, glicerina, aceites vegetales...).
- **Muchos tejidos y órganos del cuerpo infantil** se están desarrollando completamente y **no responden por igual a los procesos de absorción, desintoxicación y eliminación**. Debido a que los principios activos muchas veces resultan inofensivos en adultos porque estos los eliminan del cuerpo con celeridad. En los niños, los riñones, hígado, flora intestinal, etc. todavía necesitan adquirir rodaje y por eso **los tratamientos deben ser más espaciados en el tiempo**.
- El organismo del niño tiene una **masa corporal de menor tamaño** y por eso **las cantidades, obviamente, deben ser menores**, ya que conseguiremos un efecto equivalente que en adultos y ofreceremos mayor seguridad en el tratamiento.
- **Los niños tienen un paladar** menos profundo que los adultos en la apreciación de los matices de los sabores, pero **más intenso en los gustos principales (dulce, ácido, amargo y salado)**. Por eso algunos preparados y/o hierbas serán difíciles de administrar, y deberemos elegir los más adecuados. Enmascarar el sabor de tisanas con miel, ofrecer jarabes y en el caso de polvo en cápsulas, disolver el contenido mezclado con comida.

Posología estándares según la edad:

Las dosis para adultos se han ido comentando y explicando a lo largo del curso, siempre atendiendo a los aspectos de:

- **Asimilación o aceptación** (la tolerancia a una determinada planta y su preparado depende de cada individuo que únicamente se puede observar con el tiempo). Así seguiremos los preparados estándares, pero en un adulto de mayor edad, o en una persona que desea prevenir un estado carencial, ofreceremos menos cantidad, menor frecuencia y/o durante menor tiempo.
- **Evolución de estado de salud del paciente**, es decir, a medida que el paciente mejora, pasaremos de las dosis medias (establecidas en la continuación o las recomendadas en un vademécum de fitoterapia de prescripción médica), a la reducción paulatina de dichas dosis hasta su subsanación.
- **El grado de toxicidad de una determinada planta**, que determine la concentración de determinados principios activos en un momento dado y/o su facilidad-dificultad de eliminación.

Aun así, establecemos una guía de dosificación por vía oral, entre la edad adulta y la infantil, con medidas estándares atendiendo a correcciones según los aspectos antes mencionados:

➤ **ADULTOS**

- **Tisanas:** 5-10 g. planta (1 cucharada sopera) / 250 ml agua (taza grande)
- **Tinturas (1:10):** 25-30 gotas / 3 veces al día
- **Extractos fluidos (1:1):** 10-15 gotas / 3 veces al día
- **Cápsulas:** 3 cápsulas al día (0,5 g. cápsula)
- **Aceite esencial:** 3 gotas / día diluidas en aceite vegetal o azúcar.

➤ **NIÑOS HASTA 2 AÑOS**

- **Tisanas:** 1-2 g. planta (1/2 cucharada postre) / 250 ml agua (taza grande)
- **Tinturas (1:10):** 5-6 gotas / 3 veces al día
- **Extractos fluidos (1:1):** 2-3 gotas / 3 veces al día

➤ **NIÑOS DE 3-6 AÑOS**

- **Tisanas:** 2-4 g. planta (1 cucharada postre) / 250 ml agua (taza grande)
- **Tinturas (1:10):** 8-10 gotas / 3 veces al día
- **Extractos fluidos (1:1):** 3-5 gotas / 3 veces al día
- **Cápsulas:** 3 cápsulas al día (0,150 g. cápsula)

➤ **NIÑOS DE 6-12 AÑOS**

- **Tisanas:** 3-5 g. planta (1,5 cucharada postre) / 250 ml agua (taza grande)
- **Tinturas (1:10):** 12-15 gotas / 3 veces al día
- **Extractos fluidos (1:1):** 5-7 gotas / 3 veces al día
- **Cápsulas:** 3 cápsulas al día (0,250 g. cápsula)
- **Aceite esencial:** 1 gota / día diluidas en aceite vegetal o azúcar.

¿Qué papel desempeña la fitoterapia en el tratamiento de enfermedades infantiles?

Las plantas medicinales **juegan un papel destacado en el tratamiento de enfermedades infantiles** dado que a dosis bajas son muy recomendables para tratar el trastorno y reducir la sintomatología dada en cada caso. Sobre todo hablamos de trastornos leves y enfermedades inofensivas, y ofrecen a los padres o tutores la posibilidad de complementar los tratamientos con total seguridad.

El modo del tratamiento para los niños en fitoterapia no difiere mucho del de los adultos, excepto por los principios básicos de posología infantil ya indicados. La experiencia demuestra que los niños responden muy bien a los preparados de origen vegetal, teniendo en cuenta que son más suaves. Además, debemos tener en cuenta muchos fabricantes ofrecen formas de aplicación adaptadas a los niños: jarabes, tinturas sin alcohol, zumos, productos para el baño, etc.

Enfermedades infantiles más recurrentes

Relacionamos las enfermedades infantiles más recurrentes, teniendo en cuenta que la explicación de las causas ya se han mencionado extensamente a lo largo del temario, así como las plantas más indicadas en cada caso para administrar a niños con total seguridad (sus composiciones, toxicidad y precauciones ya explicadas).

Propensión infecciosa, debilidad inmunitaria (resfriados y fiebre) / Dolores de cabeza / Enfermedades del aparato respiratorio (sinusitis, faringitis, laringitis, amigdalitis, bronquitis) / Tos irritante, expectorante y espasmódica (asma).

Equinácea (*Equinácea purpurea*): *Inmunoestimulantes / Antiinflamatoria / Antialérgica / Antimicrobiana*

- **Indicaciones:** Propensión infecciosa, alergias.
- **Atención:** Sólo se puede utilizar en niños mayores de 3 años y mientras no tenga fiebre.

Umckaloabo (*Pelargonium sidoides L.*): *Inmunoestimulante / Antiinflamatorio / Antiviral / Antimicrobiano*

- **Indicaciones:** Enfermedades infecciosas, enfermedades aparato respiratorio.
- **Atención:** Sólo se puede utilizar en niños mayores de 5 años. Aunque a dosis ascendentes y observando efectos a partir de 3 años.

Saúco (*Sambucus nigra L.*): *Demulcente / Diaforético / Expectorante / Antialérgico / Diurético*

- **Indicaciones:** Resfriados, coadyuvante en gripe, tos irritante, bronquitis, sinusitis, alergias.

Tila (*Tilia platyphyllos Scopoli.*): *Demulcente / Diaforética / Espasmolítica / Antiinflamatorio*

- **Indicaciones:** Coadyuvante en enfermedades respiratorias: catarro, gripe, tos.

Ulmaria (*Filipendula ulmaria* (L.) Maxim): Antimicrobiano / Antiinflamatorio / Analgésico / Febrífugo / Diaforético

- **Indicaciones:** Coadyuvante en Resfriados, afecciones gripales; fiebre, infecciones, dolores de cabeza.

Malvavisco (*Althaea officinalis* L.): Demulcente / Expectorante / Antitusivo / Antiinflamatorio

- **Indicaciones:** Tos irritante, bronquitis, faringitis, asma.

Malva (*Malva sylvestris* L.): Demulcente / Balsámica / Expectorante / Antitusivo / Antiinflamatorio / Antialérgico

- **Indicaciones:** Tos irritante, bronquitis, faringitis, asma.

Salvia (*Salvia officinalis* L.): Febrífugo / Antivírico / Antibacteriano / Antiespasmódica

- **Indicaciones:** Resfriados, fiebre.

Llantén mayor (*Plantago major* L.): Balsámico / Demulcente / Béquico Antiinflamatorio / Antimicrobiano

- **Indicaciones:** Catarro, tos irritante, bronquitis, faringitis, asma.

Anís verde (*Pimpinella anisum* L.): Expectorante / Espasmolítico / Antibacteriano

- **Indicaciones:** Resfriados, bronquitis suaves, faringitis, asma.

Hiedra (*Hedera helix* L.): Expectorante / Mucolítico / Antiespasmódica / Antibacteriana

- **Indicaciones:** Tos productiva y espasmódica, bronquitis, asma.
- **Atención:** Sólo administrar con preparados estandarizados que aseguren su administración. Planta tóxica.

Drosera (Drosera rotundifolia L.): Antiinflamatoria / Espasmolítica / Expectorante / Mucolítica / Béquica / Antibacteriana / Antiasmática

- **Indicaciones:** Tos espasmódica e irritante seca, tos ferina, asma, bronquitis, faringitis.
- **Atención:** A dosis elevadas puede resultar irritante. – No administrar a niños menores de 2 años. Sólo administrar con preparados estandarizados que aseguren su administración.
-

Prímula-Primavera (Prímula officinalis Hill.): Expectorante / Febrífuga / Antiinflamatoria / Antimicrobiana / Analgésica.

- **Indicaciones:** Coadyuvante afecciones respiratorias: catarros, bronquitis, sinusitis, asma, dolores de cabeza.

Agrimonia (Agrimonia eupatoria L.): Antiinflamatoria / Antibacteriana / Antialérgica

- **Indicaciones:** Inflamaciones de las mucosas bucofaríngeas: amigdalitis, faringitis, laringitis, asma bronquial, rinitis alérgicas.
- **Atención:** El contacto directo de la planta fresca con la piel puede producir reacción a la luz solar.

Tomillo (Thymus vulgaris L.): Expectorante / Antiséptico / Espasmolítico / Antiinflamatorio

- **Indicaciones:** Todas las Afecciones respiratorias, tos irritativa, asma, faringitis.

Infección de las vías urinarias (cistitis, uretritis, ureteritis)

Vara de oro (Solidago virgaurea L.): Diurética / Antiséptica / Antiinflamatoria / Espasmolítica / Antioxidante / Sedante

- **Indicaciones:** Retención de líquidos, obesidad, infecciones urinarias.

Llantén mayor (Plantago major L.): Diurético / Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Antiséptico / Demulcente-urinario

- **Indicaciones:** Coadyuvante en retención de líquidos, infecciones urinarias.

Calabaza (Cucurbita pepo L.): Diurética / Antiséptica / Antiinflamatoria / Sedante

- **Indicaciones:** Infecciones urinarias: cistitis, uretritis, ureteritis.

Maíz (Zea mays L.): Diurética / Demulcente urinario / Antiséptico

- **Indicaciones:** Retención de líquidos, obesidad, infecciones urinarias, cálculos renales, incontinencia.

Tomillo (Thymus vulgaris L.): Antiséptico / Diurético / Espasmolítico / Antiinflamatorio

- **Indicaciones:** Coadyuvante en infecciones e inflamaciones urinarias diversas.

Enfermedades gastrointestinales / Estreñimiento

Anís verde (Pimpinella anisum L.): Aperitivo / Digestivo / Carminativo / Espasmolítico / Antibacteriano / Aromatizante

- **Indicaciones:** Inapetencia, meteorismo, espasmos digestivos, halitosis.

Hinojo (Foeniculum vulgare Miller): Aperitivo / Digestivo / Carminativo / Espasmolítico / Antibacteriano / Aromatizante

- **Indicaciones:** Inapetencia, meteorismo, espasmos digestivos, halitosis.

También alcaravea, comino

Melisa (*Melissa officinalis* L.): *Aperitiva / Digestiva / Carminativa / Antiespasmódica / Colerética / Antiséptica (bacteria y virus) / Sedante*

- **Indicaciones:** Inapetencia, dispepsias (espasmos leves), meteorismo, gastritis.

Manzanilla (*Matricaria recutita* L.): *Digestiva / Carminativa / Espasmolítica / Antiinflamatoria / Antiulcerosa*

- **Indicaciones:** Trastornos digestivos (espasmódicos), náuseas y vómitos, meteorismo, gastritis, úlcera gástrica.

Malvavisco (*Althaea officinalis* L.): *Demulcente / Antiinflamatorio / Laxante suave*

- **Indicaciones:** Gastritis, úlcera gastroduodenal, estreñimiento.

Menta (*Mentha x piperita* L.): *Aperitiva / Digestiva / Carminativa / Antiespasmódica / Colerética / Colagoga / Aromatizante*

- **Indicaciones:** Inapetencia, dispepsias, meteorismo, flatulencias, gastritis, disquinesia biliar.
- **Atención:** *En personas sensibles puede producir insomnio y nerviosismo. No prescribir el AE a niños menores de 7 años.*

Tomillo (*Thymus vulgaris* L.): *Antiséptico / Digestivo / Colerético / Espasmolítico / Antiinflamatorio*

- **Indicaciones:** Intoxicaciones, digestiones lentas, espasmos gastrointestinales, gastritis, parasitosis, disquinesia biliar.

Lino (*Linum usitatissimum* L.): *Laxante / Digestivo / Antiinflamatorio / Antiséptico / Demulcente*

- **Indicaciones:** Estreñimiento.

Diarrea

Agrimonia (Agrimonia eupatoria L.): Astringente / Antidiarreica / Antibacteriana

- **Indicaciones:** Diarrea, infecciones estomacales.
- **Atención:** El contacto directo de la planta fresca con la piel puede producir reacción a la luz solar.

Arándanos (Vaccinium myrtillus L.): Astringente / Antidiarreica / Hipoglucemiante

- **Indicaciones:** Diarrea, diabetes.

Tormentila (Potentilla erecta L.): Astringente / Antidiarreica / Antibacteriana / Antiviral

- **Indicaciones:** Diarrea, infecciones estomacales, hemorroides.

Llantén mayor (Plantago major L.): Demulcente / Astringente / Antidiarreico / Antiinflamatorio / Antimicrobiano

- **Indicaciones:** Diarrea, hemorroides.

Náuseas y vómitos

Manzanilla (Matricaria recutita L.): Digestiva / Espasmolítica / Antiinflamatoria

- **Indicaciones:** Náuseas y vómitos.

Jengibre (Zingiber officinale Roscoe.): Aperitivo / Carminativo / Antiemético / Sialagogo / Hipocolesteriolemiante

- **Indicaciones:** Náuseas y vómitos (cinetosis o mareos de viaje).
- **Atención:** A veces produce ardor de estómago.

Inflamación de ojos

Eufrasia (Euphrasia officinalis L.): Antiinflamatorio / Antiséptico

- **Indicaciones:** Conjuntivitis, infecciones oculares.

Llantén mayor (Plantago major L.): Antiinflamatorio / Antibacteriano / Antiséptico

- **Indicaciones:** Conjuntivitis, infecciones oculares.

Hinojo (Foeniculum vulgare Miller): Antiinflamatorio / Antibacteriano / Antiséptico

- **Indicaciones:** Conjuntivitis, infecciones oculares.

Manzanilla (Matricaria recutita L.): Antiinflamatoria / Antiséptica / Analgésica

- **Indicaciones:** Conjuntivitis, infecciones oculares.

Hamamelis (Hamamelis virginiana L.): Antiinflamatoria / Astringente / Antibacteriana

- **Indicaciones:** Problemas oculares (agua de hamamelis).

Dolor de dientes / gingivitis

Malvavisco (*Althaea officinalis* L.): Demulcente / Expectorante / Antitusivo / Antiinflamatorio

- **Indicaciones:** Inflamaciones de encías y boca.

Malva (*Malva sylvestris* L.): Demulcente / Balsámica / Expectorante / Antitusivo / Antiinflamatorio / Antialérgico

- **Indicaciones:** Inflamaciones de encías y boca.

Salvia (*Salvia officinalis* L.): Febrífugo / Antivírico / Antibacteriano / Antiespasmódica

- **Indicaciones:** Inflamaciones y dolores de boca y encías.

Hinojo (*Foeniculum vulgare* Miller): Antiinflamatorio / Antibacteriano / Antiséptico

- **Indicaciones:** Inflamaciones y dolores de boca y encías.

Clavo aromático (*Syzygium aromaticum*): Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Analgésico

- **Indicaciones:** Inflamaciones y dolores de boca y encías.
- **Atención:** Posibles reacciones alérgicas y en elevadas concentraciones irritaciones en la piel y tejidos.

Otitis media / Infección de oído

Tomillo (*Thymus vulgaris* L.): Antiséptico / Antiinflamatorio

- **Indicaciones:** Infecciones de las vías respiratorias superiores que desencadenan una otitis media.
- **Preparación:** Tomar la infusión para tratar la infección..

Manzanilla (*Matricaria recutita* L.): Antiinflamatoria / Antiséptica / Analgésica

- **Indicaciones:** Infección oído.
- **Preparación:** Unas gotas aplicadas en un algodón de la infusión.

Milenrama (*Achillea millefolium* L.): Antiinflamatoria / Cicatrizante / Antihemorrágica / Antiséptica

- **Indicaciones:** Infección oído.
- **Preparación:** Unas gotas aplicadas en un algodón de la infusión.
- **Atención:** Puede producir irritación por contacto directo con la piel.

Dermatitis

Hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.): Antiinflamatoria / Astringente / Antibacteriana / Venotónica (Vitámica P)

- **Indicaciones:** Dermatitis de contacto (inflamaciones, hinchazones).

Manzanilla (*Matricaria recutita* L.): Antiinflamatoria / Antiséptica / Analgésica / Cicatrizante

- **Indicaciones:** Dermatitis de contacto (Inflamaciones, irritaciones cutáneas).

Onagra (*Oenothera biennis*): Antiinflamatoria / Nutritiva / Analgésica

- **Indicaciones:** Dermatitis atópica o eczema.

Caléndula (*Caléndula officinalis*): Antiinflamatoria / Cicatrizante / Antimicrobiana / Antiséptica / Vulneraria

- **Indicaciones:** Dermatitis (inflamaciones, irritaciones cutáneas); dermatitis de pañal.

Contusiones, quemaduras, heridas

Árnica (*Árnica montana*): Antiinflamatoria / Antibacteriana / Cicatrizante

- **Indicaciones:** Quemaduras y heridas (pequeñas), forúnculos, picaduras insectos.
- **Atención:** *Nunca ingerir preparados florales / Evitar aplicación prolongada / Evitar en caso alergia a las compuestas.*

Árbol del té (*Melaleuca alternifolia*): Antiinflamatorio/Antiséptico: Antifúngico, Antimicrobiano, Antivírica

- **Indicaciones:** Hongos, verrugas, acné, psoriasis, forúnculos, herpes, heridas.
- **Atención:** *Posibles alergias. No ingerir bajo ningún concepto. Evitar en el embarazo y la lactancia.*

Caléndula (*Caléndula officinalis*): Antiinflamatoria / Cicatrizante / Antimicrobiana / Antiséptica / Vulneraria

- **Indicaciones:** Heridas, quemaduras, rasguños, picaduras de insectos, psoriasis.

Clavo aromático (*Syzygium aromaticum*): Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Analgésico

- **Indicaciones:** Picaduras de insectos.
- **Atención:** Posibles reacciones alérgicas y en elevadas concentraciones irritaciones en la piel y tejidos.

Hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.): Antiinflamatoria / Astringente / Antibacteriana / Hemostática

- **Indicaciones:** Heridas de difícil cicatrización, herpes.

Hipérico o Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum* L.): Antiinflamatorio / Cicatrizante / Antiséptico / Vulnerario

- **Indicaciones:** Heridas leves y quemaduras, forúnculos, picaduras insectos.

Llantén mayor (*Plantago major* L.): Antiinflamatorio / Antimicrobiano / Astringente / Antihemorrágico / Antiséptico

- **Indicaciones:** Heridas, quemaduras, hemorroides, picaduras de insectos, hemorragias nasales y bucales.

Manzanilla (*Matricaria recutita* L.): Antiinflamatorio / antibacteriano / Cicatrizante

- **Indicaciones:** Heridas y quemaduras.

Trastornos del sueño, agitación nerviosa

Hipérico o Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum L.*): Antidepresivo / Ansiolítico / Hipnótico

- **Indicaciones:** Angustia, agitación nerviosa, insomnio.
- **Atención:** Evitar tras un trasplante de órganos / Evitar exposición al Sol / Con antidepresivos de formulación sintética.

Lavanda (*Lavandula angustifolia Miller*): Ansiolítico / Sedante / Hipnótico

- **Indicaciones:** Agitación nerviosa, insomnio.

Naranja amarga (*Citrus aurantium L.*): Tranquilizante suave

- **Indicaciones:** Agitación nerviosa, insomnio.

Melisa (*Melissa officinalis L.*): Sedante

- **Indicaciones:** Agitación nerviosa, irritabilidad, coadyuvante en insomnio.

Pasionaria (*Passiflora incarnata L.*): Ansiolítica / Sedante / Hipnótica suave

- **Indicaciones:** Agitación nerviosa, irritabilidad, coadyuvante en insomnio.

Manzanilla (*Matricaria recutita L.*): Antiinflamatorio / Sedante / Hipnótico

- **Indicaciones:** Agitación nerviosa, insomnio.