

**TÍTULO: POMADA DE ORTIGA (*Urtica urens*) EN EL TRATAMIENTO DE AFECCIONES DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA. RIOBAMBA / 2021**

**NETTLE OINTMENT (*Urtica urens*) IN THE TREATMENT OF AFFECTS OF THE BLOOD CIRCULATION. RIOBAMBA / 2021**

**AUTORAS: NATALIA AZUCENA ARGUDO PALACIOS. ESTUDIANTE DE NATUROPATÍA  
Dra. OLGA NEIRA CÁRDENAS, MSc. DROGODEPENDENCIA**

**RESUMEN:**

En este ensayo académico se realizó una amplia revisión bibliográfica donde se justifica el uso de una planta, un producto natural, como es la Ortiga (*Urtica urens*) en forma de pomada para el tratamiento de afecciones de la circulación sanguínea, las cuales son muy frecuentes y constituyen por esto problemas de salud; por otra parte, la utilización de un producto vegetal es una ventaja ante otros productos animales o sintéticos que pueden representar un peligro para la salud humana.

**Palabras claves:** Ensayo académico, Producto Natural, Planta, Ortiga (*Urtica urens*), Pomada, Afecciones de la Circulación Sanguínea.

**ABSTRACT:**

In this academic essay, an extensive bibliographical review was carried out where the use of a plant, a natural product, such as Nettle (*Urtica urens*) is justified, in the form of an ointment for the treatment of blood circulation disorders, which are very frequent. and therefore constitute health problems; On the other hand, the use of a vegetable product is an advantage over other animal or synthetic products that may represent a danger to human health.

**Keywords:** Academic essay, Natural Product, Plant, Nettle (*Urtica urens*), Ointment, Blood Circulation Disorders.

## **INTRODUCCIÓN:**

El presente trabajo investigativo incursiona en el uso de las plantas medicinales en beneficio de la salud humana, siendo evidente el incremento de su uso en los últimos años a todo nivel poblacional, en el Ecuador se ha visto que las personas buscan alivio en lo natural ya que las plantas especialmente las medicinales actúan como fármacos al dejar que sus propiedades químicas activen la biología humana, destacando la importancia de beneficencia y no malignidad que prodiga la naturaleza, regresando a las raíces de la fitoterapia en donde se encuentra la sabiduría milenaria de nuestros ancestros.

Este estudio considera a la Ortiga (*Urtica urens*), planta que desde la antigüedad ha validado su efecto medicinal, en diversas culturas por su amplia gama de usos, el progreso científico ha confirmado el poderoso uso terapéutico, al punto de reconocer en ella beneficios anti inflamatorios, antimicrobiano, analgésico, antioxidante y anticancerígeno, entre otros, siendo una aliada en la recuperación de molestias, enfermedades y porque no, en la prevención para contrarrestar los síntomas que no requieren asistencia médica.

Esta investigación muestra una descripción completa sobre la planta de Ortiga, especifica algunos estudios científicos que demuestran su altísimo potencial, lo que ratifica que despierta gran interés de la comunidad científica por que evidencia que a través de mecanismos farmacocinéticos activan la absorción, distribución, metabolismo y excreción del producto en el cuerpo humano o también hay una reacción farmacodinamia cuando en su accionar afectan el resultado de la acción farmacológica para lo que fue administrada.

Al ser conocedores que uno de los problemas principales en términos de salud son las enfermedades cardiovasculares, debiendo entender que el aparato circulatorio es el que permite que las células del cuerpo humano estén permanentemente nutridas, se ha establecido como tema principal de esta investigación la relación entre circulación sanguínea y los beneficios de la ortiga.

Partiendo del entendimiento de cómo funciona el aparato circulatorio, cuales son los problemas más comunes que encontramos y que los causa, para de esta manera poder entender el diagnóstico.

Este trabajo implementa la producción de pomada de ortiga, detalla los pasos de su elaboración, correcto envasado y también se describe las contraindicaciones del uso.

Al referirnos sobre el modo de preparación, entendemos que depende de los ingredientes que se utilicen, considerando el clima en donde se cultiva la planta, aspectos que se considera para la efectividad del método de preparación. Respecto a la forma de administración se fundamenta como con el uso de la ortiga, se puede ver un beneficio en la aplicación de la misma, debido a que nuestra sangre al necesitar de la oxigenación y aportación de nutrientes adecuada para que no se den varios trastornos derivados por el desequilibrio en la sangre; al utilizar tratamientos paliativos permitirá ver beneficios en la aplicación, adicional a esto establecemos la importancia de una buena alimentación.

La Ortiga tiene acción depurativa y desintoxica eliminando en la sangre sustancias tóxicas depositadas.

Al hablar de sus beneficios en la sangre se establece también las contraindicaciones en el uso de la ortiga e información exhaustiva en cuando a la búsqueda bibliográfica para obtener una comprensión teórica sobre el tema abordado.

## **JUSTIFICACIÓN:**

Parafraseando a la autora Virginia Gómez, se entiende por buena circulación sanguínea, cuando la sangre fluye correctamente por el organismo y transporta los nutrientes, hormonas, entre otras sustancias, necesarias para las células del cuerpo. No obstante, es muy común entre las personas llegar a tener problemas de circulación sanguíneas, y los principales síntomas son los que siguen, aparición de várices o arañas vasculares son un indicio de que la sangre no fluye adecuadamente, pies hinchados, dolor en las piernas, manos frías y várices son alertas que indican que algo no está funcionando bien, y que puede desencadenar en un mal mayor si no buscas atención médica oportuna. (1)

Ante el mencionado problema y desde el ámbito de la medicina alternativa y complementaria, en el presente documento se propone una pomada hecha a base de la planta medicinal ortiga usándola en zonas afectadas por problemas de circulación sanguínea, es menester explicar que la ortiga viene del nombre común de las plantas del género *Urtica* de la familia de las Urticáceo, y que existen diferentes tipos de Ortigas:

1. La Ortiga Mayor, conocida como ortiga verde, nombre científico *Urtica dioica*.
2. La Ortiga Menor, conocida como ortiga negra, nombre científico *Urtica urens*.
3. La Ortiga Blanca.

Esta investigación está enfocada en la información referida a la Ortiga Menor (*Urtica urens*).

## **DESARROLLO:**

### **URTICA URENS – ORTIGA**

Planta de la familia Urticaceae, hierba de las especies con follaje persistente, se desarrolla dentro de los bosques como parte de la cubierta vegetal del suelo, es común encontrarla en los parches menos húmedos creciendo en la base de los árboles. Su nombre científico, *Urtica*, nombre genérico dado por Linneo, viene de la palabra latina: *úrere* que significa "quemar" o "irritar"; también, se puede identificar con el nombre de *Urens*: epíteto latino que significa "con escozor", esta hierba se la puede encontrar erecta de crecimiento ascendente de 15–50 cm de alto, sus tallos acanalados, pocos tallos en una misma planta con pelos urticantes, vemos estípulas sobresalientes. Flores numerosas, unisexuales con hojas más o menos iguales en tamaño

Es una planta monoica, es decir que en cada planta nos encontramos con flores masculinas y femeninas, agrupadas en inflorescencias cortas, es decir no ramificadas y que nacen de los sitios donde confluyen los pares de hojas opuestas. (2), (3)

## **SUS PARTES**

### **HOJAS**

Sus hojas superiores son más pequeñas y angostas, los dientes en su borde son visiblemente más triangulares con sus lados rectos, las ampollas en la parte superior de su cara son ovaladas, oscuras y exuberantes. La planta anual alcanza una altura máxima de 60 cm., con hojas de bordes dentados cubiertos de pelos erectos y punzantes, las hojas brotan en pares en lados opuestos del tallo. Cada par crece a 90 grados respecto del otro, son de forma variable, aunque a veces normalmente crecen ovaladas y triangulares, más pequeñas que 6 cm, son puntiagudas y en sus márgenes tienen como dientes, en su base acorazonada se puede ver ampollas cilíndricas y blancuzcas en la cara superior.

Hojas opuestas, simples; pecíolo de 2–20 mm de largo, con pelos urticantes esparcidos; lámina elíptica a ovada, de 6.5–29 x 5.5–23 mm, característica en las plantas jóvenes, rugosa en las plantas maduras, con margen inciso-dentado, huecos por dentro y cubiertos de numerosos pelos urticantes que aparecen también en las hojas. (4)

### **FLORES Y NUECES**

En el verano, de las axilas de las hojas brotan racimos formados por una multitud de diminutas flores esféricas. Al ser la ortiga pequeña monoica, se reconoce que algunas de sus ramas tienen flores masculinas, mientras que en otras crecen flores femeninas, después de la fertilización, emergen nueces pequeñas en forma de lentejas, estas son las frutas de la planta. El fruto es seco, cubierto por un par de pétalos comprimidos se ve ovalado brillante mide 2mm de largo, y su color amarillo con café. Fruto aquenio liso, rodeado por el perianto es de color pardo o negro (1), (4)

### **TALLO**

El tallo de la ortiga pequeña es simple y ramificado, tiene cuatro lados, característica de la mayoría de las especies de ortiga. Está cubierto de pelos punzantes, de un color rojo, sus hojas con dientes están cubiertas de pelos urticantes, este efecto deja de estar cuando se arrancan.

## **PELOS PUNZANTES**

Toda la planta está cubierta de pelos rígidos ricos en sílice, estos perforan la barrera de la piel al contacto. Se filtra una mezcla de ácido fórmico, acetilcolina, histamina y serotonina en las pequeñas heridas, lo que causa la sensación de ardor y el enrojecimiento característicos de la piel.

## **PRINCIPIOS ACTIVOS**

Partiendo de la información existente de la ortiga debemos mencionar los principios activos de esta planta:

- Ácido gálico
- Ácido fórmico
- Tanino
- Silicio
- Potasio
- Vitamina C
- Calcio
- Hierro
- Caroteno

## **HISTORIA DE LA ORTIGA EN FITOTERAPIA**

La ortiga ha sido usada desde la antigüedad ya que su eficacia se ha evidenciado varios siglos atrás. El médico griego y botánico Dioscórides en el siglo I d.C., cita en sus obras que la ortiga presentaría virtudes afrodisíacas, antiinflamatorias, diuréticas, entre sus variadas acciones; Hipócrates también habló de los beneficios de la ortiga en la medicina moderna. Plinio conocido como el Viejo y el médico persa Avicena refieren en sus escritos que la ortiga ya se utilizó para fines medicinales terapéuticos en las regiones aledañas y se atreverían a afirmar, en todo el mundo.

En los escritos de la Edad Media se aclamó por sus propiedades terapéuticas a la Ortiga dada su excelente composición nutricional; sin embargo, el poder punzante de las hojas de ortiga superó sus beneficios. Para los últimos años, los avances en la ciencia han confirmado y

destacado el fuerte potencial terapéutico de la ortiga, que vuelve a estar en escena y son de gran interés para la comunidad científica.

## **DISTRIBUCIÓN EN EL ECUADOR**

En la república del Ecuador la distribución de la planta medicinal Ortiga, se da principalmente en las provincias de la región interandina o sierra y en dos de las provincias de oriente, esto debido principalmente a que esta planta medicinal como principal característica de reproducción, necesita estar en terrenos por encima de los 2000 metros sobre el nivel del mar, dato favorable ya que parte del territorio ecuatoriano se encuentra situado en los Andes 2000-4000 metros sobre el nivel del mar:

### **Sierra:**

- Azuay
- Bolívar
- Cañar
- Carchi
- Cotopaxi
- Imbabura
- Pichincha
- Tungurahua

### **Oriente:**

- Morona Santiago
- Napo

## **NOMENCLATURA COMÚN EN CASTELLANO**

Los nombres conocidos o más comunes en el Ecuador son: Aachume, forniquilla, ortiga menor, ortiga moheña, pica manos, picamoscas, picasarna, ronchona, yerba del ciego, Atampilla negra, pica pica, ortiga negra, punchi, ortiga ardiente, chura itapallu, yana kisa, cachunquisa.

## **USOS CIENTÍFICO DE LA ORTIGA**

Para aprovechar las bondades terapéuticas de la ortiga, los seres humanos a lo largo de la historia han ido utilizándola en diferentes ámbitos y de diversas formas a continuación se dará a conocer algunas de las actividades más comunes que se le han asignado a esta planta medicinal.

- La ortiga tiene importante utilización en enfermedades como la hiperplasia prostática benigna, la artritis reumatoide, la osteoartritis, e infecciones del tracto urinario, pudiéndose corroborar gracias a su estructura química. (5)
- Se utiliza para uso interno como diurético y externamente como rubefaciente. Sus hojas se emplean para aumentar la diuresis, especialmente para la litiasis, en caso de enfermedades inflamatorias como las enfermedades reumáticas. (5)
- Sus raíces son utilizadas en trastornos del sistema urinario relacionadas a hiperplasia benigna de próstata. Sus frutos se emplean triturados y aplicados en forma de cataplasma para tratar problemas dermatológicos y afecciones reumáticas. (5)
- La ortiga, es reportada como planta medicinal apta como analgésica y antiinflamatoria. A partir de sus usos populares, se realizó un estudio en animales con el objetivo de evaluar la actividad analgésica de extractos etanólicos de *Urtica urens*, extracto que demostraron tener actividad anti nociceptiva. (6)
- Actividad cicatrizante del gel a base del extracto etanólico de las hojas de *Urtica urens*; así como también se destaca la acción desinfectante. (7), (8)
- El extracto acuoso de las hojas de *Urtica urens* L. "Ortiga" tiene efecto gastro protector a través de la prueba ANOVA sobre las úlceras gástricas inducida en *Rattus rattus* var. *Albinus*. (9)

## **PROPIEDADES Y USOS DE LA ESPECIE VEGETAL *URTICA URENS***

Es importante recalcar que la ortiga presenta propiedades depurativas, astringentes y diuréticas, pero durante mucho tiempo fue considerada una hierba mala por su condición urticante. La ortiga se utiliza como planta medicinal desde hace miles de años contiene



vitaminas, flavonoides, minerales y oligoelementos. Estas propiedades han hecho que se la utilizara para los trastornos digestivos, la anemia, el reumatismo, los problemas dermatológicos y hasta la astenia.

## **OTROS USOS MEDICINALES, CULINARIOS, AGRÍCOLAS**

La ortiga es una excelente planta medicinal, verdura y aliada de los que nos dedicamos a la jardinería y agricultura ecológica. Se utiliza en patologías como: Dolores reumáticos, neurálgicos, hemorroides, enfermedades de la piel, e hipertrofia prostática benigna, en caspa y caída de cabello. Los pelillos tienen histamina y acetilcolina, sustancias que nuestro organismo también produce y que interviene activamente sobre los aparatos circulatorio y digestivo como transmisores del sistema nervioso. Unos 10mg de estas sustancias son suficientes para provocar una reacción cutánea.

Las hojas contienen abundante clorofila, cuya composición química es semejante a la de la hemoglobina que tiñe de rojo nuestra sangre; son muy ricas en sales minerales, especialmente de hierro, fósforo, magnesio, calcio y silicio, que las hacen diuréticas y depurativas, también contienen vitaminas A, C y K, ácido fórmico, tanino y otras sustancias que hacen de la ortiga una de las plantas con más aplicaciones medicinales:

- Es una planta muy eficaz como depurativa del organismo. Indicada en casos de gota, reuma, artritis, retención de líquidos.
- Su riqueza en hierro la hace interesante en casos de anemias ferropénicas.
- Gracias a la vitamina K que contiene, es eficaz para controlar hemorragias de sangre, útil en casos de menstruaciones abundantes.
- Es una planta digestiva, indicada en caso de dispepsias, digestiones lentas y pesadas e incluso gastritis.
- Su poder astringente la hace eficaz en casos de diarreas, colitis o disentería.
- Es hipoglucemiante, es decir que ayuda a bajar el nivel de azúcar en sangre.
- Galactógena, aumenta la secreción de leche en las madres.
- Emoliente, ayuda en caso de afecciones crónicas de la piel, eccemas, erupciones, acné, combate la caída del cabello, la caspa, limpia, regenera y embellece la piel.

## **MÉTODOS DE PREPARACIÓN TRADICIONAL DE LOS REMEDIOS, DE LAS ESPECIES VEGETALES DEL GÉNERO *URTICA***

### **INSTRUCCIONES DE USO**

- La ortiga por ser irritante, se debe tener cuidado ante la posibilidad de contacto con los ojos y las membranas mucosas, se usa en sintomatologías de afecciones reumáticas, diuréticas, y antiinflamatorias.
- Cuando se trata de problemas reumáticos y/o de tipo dermatológico se puede usar los frutos triturados aplicándolos en forma de cataplasma
- Infusión para la artritis: hervir una taza de agua y luego incorporar tres cucharaditas de hojas de ortiga dejar reposar durante cinco minutos, filtrar y endulzar con miel. Beber tres tazas diarias. Esta infusión se emplea también contra la rinitis alérgica (alergia respiratoria al polen o al polvo).
- Decocción depurativa y diurética: hervir 50 g de hojas y tallos de ortiga en un litro y medio de agua hasta que se reduzca a un litro, filtrar y guardar en una botella de vidrio, tomar dos o tres copitas por día.
- Decocción para la gota: hervir 80g de hojas de ortiga en dos litros de agua, dejar enfriar y filtrar, beber cuatro tazas diarias.
- Jarabe para hemorroides: limpiar bien 3 kg de hojas frescas y tiernas de ortiga, colocarlas en una olla sin agua y calentarlas al fuego durante un minuto, dejar enfriar y revolverlas un poco, ponerlas en una servilleta fina y retorcerlas para extraerles todo el jugo, mezclar el jugo con una cantidad igual de miel y guardar en un recipiente de vidrio y tomar el jarabe en copitas.
- Tintura para hemorragias intestinales: mezclar 40 g de jugo de hojas de ortiga con alcohol a 40°, dejar macerar durante cinco días y conservar la tintura en un frasco con cuentagotas, tomar 20 gotas diarias diluidas en agua hasta que se haya curado la afección, esta tintura puede usarse en caso de menstruaciones excesivas.
- Para la inflamación de próstata se hierve un puñado de raíces secas en una taza con agua durante cinco minutos, filtrar y beber una taza diaria, sola o endulzada con miel.

- Para la caspa y la caída del cabello hervir 200 g de raíces de ortiga en medio litro de vinagre de vino, dejar enfriar y filtrar, frotar el cuero cabelludo por la noche antes de acostarse, en la mañana.

## INDICACIONES

En el contexto de tratamiento con ortiga, la dosis puede variar según la dosis de los ingredientes activos del extracto y los efectos deseados.

Las dosis más frecuentes incluyen:

- 3 a 4 tazas al día para una infusión preparada con **50 a 60g de hojas de ortiga** por 1L de agua;
- **1 cucharada de polvo de ortiga** por la mañana y por la noche, mezclar en un vaso de agua o yogurt
- **2 a 6 cápsulas al día**, a ajustar según las dosis del fabricante y tomar al mediodía y por la noche.
- **Jarabe.** Se hace hervir ortiga en agua, se cierne y se agrega miel de abeja en una cantidad igual al doble de su peso, moviendo hasta diluir. Tomar una cucharada tres veces al día.
- **Jugo.** Se recomienda beber el zumo de la ortiga fresca, de 10 a 15ml, 3 a 6 veces por día.
- **Té.** Se prepara con tintura de la ortiga.
- **Tintura.** En un frasco de vidrio color ambar colocar 250 grs de hojas frescas con alcohol al 96% diluido en agua destilada hasta cubrir la planta, se tapa y se agita para dejar en reposo de 2 a 4 semanas en un lugar fresco y seco, luego se cierne y se coloca en un frasco de vidrio para su uso, esta preparación dura de 1 a 2 años.
- **Emplasto.** Le preparamos en un mortero machacando de acuerdo a la cantidad necesaria para el lugar afectado, y lo aplicamos en un lienzo a una temperatura de 40 grados centígrados.
- **Para Usar a nivel tópico.** En 1 litro colocar 100 gramos, hacer hervir durante media hora, y realizar la aplicación de compresas. También se puede usar la ortiga en uso tópico, al ortigarse, se recomienda usar las plantas recién arrancadas, sacudir la ortiga de manera ligera sobre las articulaciones y alrededor de ellas, hasta 4 veces por día.

En general, los tratamientos con ortiga deben realizarse durante 3 semanas, siempre guiados por un naturópata entrenado.

## **USO DE LA ORTIGA EN LA CIRCULACIÓN SANGUINEA**

La palabra circulación viene del sustantivo círculo, hace referencia a que la sangre regresa al punto de partida, en 1593, se usó el término “circulación” proponiendo que los “vasos finos” conectaban los sistemas arterial y venoso; se atribuye a Marcello Malpighi (1628- 1694) haber descubierto el flujo sanguíneo capilar en 1661. (10)

La Ortiga por su contenido bioquímico es un fitofármaco que tiene indicaciones en las afecciones circulatorias

## **APARATO CIRCULATORIO**

Conjunto de órganos corpóreos encargados de hacer llegar la sangre a todo el cuerpo. Uno de los problemas principales en términos de salud son las enfermedades cardiovasculares, debiendo entender que el aparato circulatorio es el que permite que las células del cuerpo humano estén permanentemente nutridas, facilitan la eliminación de productos de desecho, así como se encargan de la transportación de hormonas, y de la elaboración de anticuerpos. (10)

## **LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS**

El sistema vascular es la red de vasos sanguíneos del cuerpo, que incluye lo siguiente:

- **Arterias:** Quienes se encargan de transportar sangre rica en oxígeno desde el corazón a los tejidos y órganos.
- **Venas:** Llevan la sangre y los productos de desecho de regreso al corazón.
- **Capilares:** Pequeños vasos sanguíneos que conectan las arterias pequeñas con las venas pequeñas, lo curioso es que las paredes de los capilares son muy delgadas y permiten el intercambio de sustancias entre los tejidos y la sangre.

- **Los problemas circulatorios:** También llamados enfermedades vasculares, son condiciones que afectan al sistema vascular. Son comunes y pueden ser graves, encontramos algunos tipos, como:

**Aneurisma:** Son ensanchamiento o abultamiento en la pared de una arteria.

**Arterioesclerosis:** Consiste en una afección en la que se acumula una placa de colesterol dentro de las arterias lo que genera endurecimiento y disminuye la luz de las paredes arteriales.

**Coágulos sanguíneos:** Incluyendo trombosis venosa profunda y embolia pulmonar, patología de sumo riesgo.

**Enfermedades de las arterias coronarias y arterias carótidas:** Afecciones que implican el estrechamiento o el bloqueo de una arteria. La causa suele ser una acumulación de una placa de colesterol.

**Enfermedad de Raynaud:** Trastorno que hace que los vasos sanguíneos se estrechen cuando el paciente tiene frío o se siente estresado.

**Accidente cerebrovascular:** Afección grave que ocurre cuando se detiene el flujo de sangre al cerebro.

**Várices:** Enfermedad común en que las venas se ven hinchadas y retorcidas, se observan a través de la piel.

**Vasculitis:** Inflamación de los vasos sanguíneos, se observa a través de la piel raíces extendidas.

## **SÍNTOMAS ENCONTRADOS EN PACIENTE CON AFECCIONES DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA**

- Venas varicosas y arañas vasculares
- Contractura muscular y dolor
- Edema a nivel de maléolos
- Dolor en región lumbosacra con irradiación a miembros inferiores

- Dolor en región posterior del tórax

## **ETIOLOGÍA DE LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS**

Las causas de los problemas circulatorios dependen de enfermedad específica, incluyen:

- Genes
- Enfermedades del corazón derivadas de alteraciones metabólicas del colesterol alto y presión arterial alta
- Infección
- Lesiones
- Medicamentos, incluyendo hormonas

## **DIAGNÓSTICO DE LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS**

Para hacer un diagnóstico, el profesional de salud hará el examen físico e indagará sobre los síntomas más relevantes y antecedentes clínicos. Además, solicitará pruebas de imagen o de laboratorio de sangre.

Es factible prevenir las enfermedades vasculares, para ello es necesario:

- Hacer cambios saludables en el estilo de vida, como tener una dieta saludable para el corazón y hacer ejercicios para mantener el aparato circulatorio activo.
- No fumar, si ya es fumador, procurar con la ayuda de un profesional médico o psicólogo la mejor manera de dejar de hacerlo.
- Mantener una dieta y estado mental acorde que permita mantener su presión arterial y colesterol bajo control.
- Si tiene diabetes, controle su azúcar en la sangre.
- Evitar el sedentarismo, en lo posible trate de no estar sentado o parado durante largos períodos de tiempo; si su actividad diaria lo requiere, levántese y muévase entre cada hora. Si tiene un viaje largo, también puede usar medias de compresión y estirar las piernas con regularidad.

- Utilice los magníficos beneficios del uso de la ortiga como tratamiento paliativo.

## **ARTERIOPATÍA PERIFÉRICA EN LAS PIERNAS**

Es una afección de los vasos sanguíneos que irrigan las piernas y los pies. Esta se presenta a causa del estrechamiento de las arterias en las piernas. Esto ocasiona disminución del flujo sanguíneo, lo cual puede lesionar nervios y otros tejidos.

La artropatía periférica es causada por la "arterosclerosis", este problema ocurre cuando el material graso, en forma de placa, se acumula sobre y dentro de las paredes de las arterias y las vuelve más estrechas, esto hace que las paredes de las arterias también se vuelven más rígidas y no pueden ensancharse o dilatarse para permitir un mayor flujo de sangre cuando se necesita. Como resultado, cuando los músculos de las piernas están trabajando más intensamente, al hacer ejercicio o caminar, no pueden recibir suficiente sangre y oxígeno.

Si la arteriopatía periférica se agrava, es posible que no quede suficiente sangre y oxígeno, incluso cuando los músculos están en reposo, lamentablemente es un trastorno común; casi siempre afecta a los hombres mayores de 50 años, pero las mujeres también pueden sufrirla. Las personas están en mayor riesgo si tienen antecedentes de:

- Colesterol anormal.
- Diabetes.
- Cardiopatía (arteriopatía coronaria).
- Presión arterial alta, hipertensión.
- Enfermedad renal que involucra hemodiálisis
- Tabaquismo.
- Accidente cerebrovascular.

## **ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA**

Las arterias llevan la sangre del corazón a todo el cuerpo, cuando están saludables, tienen un revestimiento liso que promueve el flujo sanguíneo y ayuda a evitar la formación de coágulos.

La enfermedad arterial periférica (EAP) es una afección en la que se crean depósitos grasos, llamados placas, a lo largo de las paredes de las arterias que transportan la sangre a los brazos y a las piernas. A esto también se le conoce como aterosclerosis o endurecimiento de las arterias. Las arterias se estrechan lentamente y pueden incluso bloquearse, afectando la circulación de la sangre, especialmente en las piernas y en los pies.

Lo característico en esta sintomatología son los calambres dolorosos en los músculos de la pierna o de la cadera al caminar, en algunos casos son tan severos que afectan la marcha, desaparecen durante el reposo; así como adormecimiento, debilidad o una sensación de pesadez en las piernas sin dolor.

También se presenta con enfriamiento de la piel en áreas específicas de las piernas o de los pies, cambios de color en la piel, particularmente en los brazos o en las piernas. Lo más peligroso son las úlceras en los pies o en los dedos de los pies que no cicatrizan rápidamente, lo que genera ardor o dolor en los pies y en los dedos de los pies en reposo y particularmente al estar acostado, esta es una señal de una EAP más severa.

## **ACUMULACIÓN DE GRASA EN LAS ARTERIAS**

Los síntomas de una arteria periférica bloqueada son dolor o pesadez en la pierna que empiezan o empeoran al caminar. En este caso no necesita cirugía de derivación, si los síntomas luego desaparecen cuando descansa. Asimismo, posiblemente no necesite esta cirugía si todavía puede realizar la mayoría de sus actividades cotidianas.

La derivación de arterias periféricas de la pierna es una emergencia médica en la que la cirugía es para re-direccionar el suministro de sangre alrededor de una arteria bloqueada en una de las piernas. Se utiliza un injerto para reemplazar o esquivar la parte bloqueada de la arteria. El injerto puede ser un tubo plástico o puede ser un vaso sanguíneo tomado del cuerpo, en la mayoría de los casos, de la pierna opuesta, durante la misma cirugía.

**Venas varicosas:** Las venas varicosas, conocidas como várices, son venas hinchadas, retorcidas y dilatadas que se pueden ver bajo la piel; con frecuencia son de color rojo o azul.



Generalmente aparecen en las piernas, pero pueden presentarse en otras partes del cuerpo. (11)

**Causas:** Normalmente, las válvulas unidireccionales en las venas de las piernas mantienen el flujo de sangre hacia el corazón, cuando las válvulas no funcionan correctamente, la sangre regresa por la vena. Esta se inflama por la sangre que se acumula allí, lo cual provoca las varices. Las venas varicosas son comunes, afectan más a las mujeres que a los hombres. No causan problemas para la mayoría de las personas. Sin embargo, si el flujo de sangre a través de las venas empeora, pueden presentarse problemas como hinchazón y dolor en la pierna, coágulos sanguíneos y cambios en la piel.

De manera más precisa, se puede decir que mayoritariamente las varices se originan por una disfunción en las válvulas venosas, estructuras localizadas en el interior de las venas que permiten que el flujo de la sangre sea siempre en sentido ascendente, de las piernas a el corazón. Si estas válvulas fallan, aparece el llamado reflujo, es decir que la sangre, en lugar de subir hacia el corazón, se acumula dentro de las venas de las piernas dado que no puede luchar contra la gravedad. (12)

De manera menos frecuente, las varices también pueden originarse sin que ninguna válvula venosa falle, solo como compensación de una obstrucción del sistema venoso profundo, así al obstruirse la vía principal de drenaje de la pierna, la sangre se deriva de manera compensatoria por venas del sistema venoso superficial lo que incrementa su volumen y, por tanto, se pueden palpar.

### **Pruebas y exámenes**

El primer paso del naturópata será examinar el recorrido de las venas en las piernas para buscar inflamación, cambios en el color de la piel o úlceras, así como también determinar el flujo sanguíneo en las venas, descartando otros trastornos en la zona de piernas, como coágulos de sangre.

### **Tipos de Várices:**

Existen diferentes formas de clasificar las varices. La más usada a nivel médico, es la clasificación *Clinical-Etiological-Anatomical-Pathophysiological*. (13)

A nivel general, se pueden establecer dos tipos:

- **Varices superficiales.** De tipo más frecuente, conocidas como **telangiectasias o arañas vasculares**, son varices de pequeño tamaño, muy visibles, que suelen causar preocupación por la extensión de la vascularización y el enrojecimiento de la piel, sin embargo, este tipo de várice no suele tener mayor significación patológica, el problema suele ser principalmente estético, no suele provocar problemas en la piel de oscurecimiento o dermatitis, ulceraciones o flebitis.
- **Varices tronculares.** Pueden presentar diferentes grados de dilatación y son las varices propiamente dichas: venas dilatadas que pueden ser más o menos visibles.

## TRATAMIENTO

Medidas sugeridas:

- Use medias de descanso para disminuir la hinchazón, éstas suavemente comprimen las piernas para hacer subir la sangre.
- No sentarse o estar de pie por períodos prolongados sedentarismo o inmovilidad, mover ligeramente las piernas ayuda a que la sangre circule.
- Levante las piernas por encima del nivel del corazón 3 o 4 veces al día durante 15 minutos a la vez.
- Atienda las heridas si tiene úlceras abiertas o infecciones, con la ayuda de su médico o naturópata entrenado, podrá hacer las curaciones necesarias mostrándole cómo hacerlo.
- Control de peso corporal, si tiene sobrepeso.
- Hacer más ejercicio. Esto ayuda a mantener el peso adecuado y a movilizar la sangre pierna arriba; caminar o nadar son buenas opciones.
- Si tiene la piel seca o agrietada en las piernas, humectarlas con aceites esenciales ayuda, teniendo en cuenta la manera de aplicarlos para evitar complicaciones o empeorar el problema. Seleccione con la ayuda de su médico vascular el tipo de lociones, cremas o ungüentos antibióticos que le puedan servir.

Si solo se presentan un pequeño número de venas varicosas, se pueden usar los siguientes procedimientos, que el médico vascular podría aplicar:

- Escleroterapia. Se inyecta agua con sal, solución salina o una solución química en la vena, ésta tiende a endurecer y luego desaparece.
- Flebectomía. Se hacen pequeños cortes quirúrgicos, incisiones, en la pierna cerca de la vena dañada. Se extrae el pedazo de la vena a través de una de las incisiones.
- Si las venas varicosas son más grandes, extensas y están diseminadas en la pierna, su médico puede sugerir un procedimiento usando algo como láser o radiofrecuencia, el cual puede hacerse en el consultorio o clínica del profesional vascular.

Para cuidar nuestro organismo es importante mantenerse con buena salud, la alimentación representa gran aporte para mantener en excelentes condiciones nuestra sangre, ya que necesita de la oxigenación y ayuda de nutrientes adecuados para que no se den trastornos derivados por el desequilibrio químico en la sangre. Esto se da porque en su interior las células sanas cuidan del organismo conservando toxinas, grasas, colesterol y triglicéridos en niveles óptimos para la salud, dado que al aportar nutrientes y el oxígeno necesario la función circulatoria será eficaz.

Mantener nuestra sangre bien nutrida depende del aporte energético evitando excesos que aporten una acumulación de grasas dañinas para la salud, y esto parte de una alimentación equilibrada, eliminando exceso de azúcares, frituras, embutidos y lácteos. Adicional a una guía nutricional, se puede incorporar tratamientos con plantas naturales como por ejemplo la ortiga por tener un aporte adecuado de hierro y por sus propiedades anticoagulantes y vasodilatadoras que ayudan significativamente en la circulación.

La Ortiga tiene acción depurativa y desintoxicante en la sangre, elimina sustancias tóxicas depositadas, su aporte de hierro en casos de anemias, y la vitamina K que contiene, tienen efecto eficaz para controlar hemorragias sanguíneas. Al hablar de sus beneficios en la sangre el uso de la ortiga tiene un gran poder depurador, lo cual es interesante para conservar niveles más bajos de azúcar, y el uso de pomadas brinda beneficios preventivos, curativos, a bajo costo, lo que representa una opción en esta patología.

## USO DE UNGÜENTOS Y POMADAS

El poder curativo de las plantas es conocido desde siempre, diferentes culturas han encontrado en ellas la mejor manera de curar. Son remedios sostenibles que nos proporciona nuestro medio natural y que se encuentran a nuestro alcance.

En la medicina india o *ayur-verda* “vida y conocimiento”, para combatir una enfermedad o desequilibrio incluían también especies como la canela, la cúrcuma, el azafrán, la ortiga, además de otras plantas. Los tibetanos utilizan la meditación para comprender la enfermedad y recolectan las hierbas teniendo en cuenta la influencia astrológica de cada una para su uso adecuado. Los libros contenían los llamados «árboles ilustrados de la medicina», donde cada hoja simbolizaba una enfermedad. Los chinos hacen mezclas de dos a veinte plantas, las consideran la clave de la curación.

Hay muchas maneras de utilizar las plantas medicinales, en bebidas, infusiones, licores o jarabes, o bien tomándolas en píldoras o masticadas. Para la aplicación exterior están las compresas, es decir, una infusión en una tela que se hace con una hierba fresca majada y untada en una gasa. También en aceites para impregnar la piel.

En cuanto a los problemas de circulación sanguínea que desencadenan y ocasionan problemas de várices en que se detecta el origen del mal funcionamiento de las venas, hay una serie de medicamentos, tratamientos alternativos y cremas que prometen ayudar a prevenir y tratar las várices, en esta ocasión hablaremos de ungüentos o pomadas.

### UNGÜENTO O POMADA

La palabra *ungüento*, en latín *unguentum*, deriva del verbo *ungere*, que significa «untar», los ungüentos son preparaciones de uso medicinal o cosmético; se caracterizan por estar constituidos de una mezcla hecha con una base de grasas o aceites, que dará la textura, con una planta de propiedades medicinales. Las dos sustancias permiten que el remedio alcance la suficiente solidez como para que pueda ser aplicado en uso tópico, es decir, externa y local en la piel.

No se diluyen con las secreciones de la piel, sino que forman una capa protectora sobre esta; mientras que las cremas o pomadas contienen agua, los ungüentos no, tan solo grasas o aceites.

## **REALIZACIÓN DE UNA POMADA DE ORTIGA**

La ortiga se utiliza como planta medicinal desde hace miles de años contiene vitaminas, flavonoides, minerales y oligoelementos, estas propiedades han hecho que se la utilice en la medicina natural, está considerada un magnífico depurativo y diurético, además de astringente, hemostático, mineralizante y estimulante del sistema circulatorio.

### **Ingredientes**

- 250g de ortiga
- 500g de aceite de almendra
- 600g manteca de cacao
- 30g de alcanfor
- 100g de mentol

### **Preparación**

- Primero, lavamos y dejamos que se seque la planta y hojas de la ortiga.
- Luego en un recipiente vacío y limpio añadiremos el aceite de almendra con la ortiga chancada y dejamos hervir por 5 minutos, dejándola reposar 24 horas.
- Al siguiente día esta preparación se vuelve a hervir por 5 minutos dejándolo enfriar, posteriormente se realiza la filtración hasta que la planta se quede seca.
- A continuación, mezclamos lo cernido con la manteca de cacao derretida agregando el alcanfor y el mentol removiendo hasta que la mezcla este homogénea.
- Por último, envasamos y etiquetamos los frascos.

## **Método para mejorar la circulación sanguínea**

Dar un masaje de forma gentil y suave en la zona de inflamación varicosa, utilizando la yema de los dedos, al aplicar la crema en forma circular sin generar presión, hay que realizar esta administración sobre la piel de manera frecuente manteniendo una constancia que permita ver resultados a mediano y largo plazo.

Usando la pomada ayudaremos a disminuir la aparición de varices y las llamadas arañas vasculares. Mejorando así la circulación y adicionalmente promoviendo tener una piel suave y de aspecto natural por la hidratación generada con el ungüento.

## **CONTRAINDICACIONES Y EFECTOS SECUNDARIOS**

Utilizados durante varios siglos, se sabe que los extractos de ortiga son bien tolerados por el organismo. Sin embargo, dada su composición de ingredientes activos, siguen estando contraindicados como medida de precaución para mujeres embarazadas o en período de lactancia y niños. (14)

Embarazo: No hay datos que avalen su seguridad, categoría B, lo que implica que se han realizado estudios sobre varias especies de animales, utilizando dosis varias veces superiores a las humanas, sin que se hayan registrado efectos embriotóxicos o teratógenos; sin embargo, no se han realizado ensayos clínicos en seres humanos, por lo que se acepta en caso de ausencia de alternativas terapéutica más seguras durante este periodo.

Lactancia: No hay datos que avalen su seguridad, se ignora si los componentes de la ortiga son excretados en cantidades significativas con la leche materna, y si ello pudiese afectar al niño. Se recomienda suspender la lactancia materna o evitar la administración de la ortiga.

## **PELIGROS O EFECTOS ADVERSOS**

Efectos Adversos: Aunque no se han encontrado reacciones adversas a las dosis terapéuticas recomendadas; a altas dosis, en tratamientos crónicos o en individuos especialmente sensibles si pueden producir reacciones adversas:

- Digestivas: En raras ocasiones puede producir gastralgias, úlcera péptica.

- Alérgicas Dermatológicas: Es frecuente la aparición de dermatitis por contacto con la ortiga; sin embargo, en casos de ingestión, raramente han aparecido cuadros de dermatitis. La dermatitis cursa con urticaria, que puede durar hasta 12 horas tras la exposición, edema cutáneo, enrojecimiento y vesículas cutáneas.
- Efecto purgante drástico. Por ingesta de 20 a 30 semillas.
- Sobredosis: No hay datos disponibles en la bibliografía que recojan casos de sobredosificación.

## **CONCLUSIONES:**

- Los estudios científicos ratifican la eficacia del uso de Urtica, debido a su acción analgésica y antiinflamatoria de los extractos etanólicos, que demostraron tener actividad antinociceptiva, además los pelillos tienen histamina y acetilcolina, sustancias que nuestro organismo también produce y que interviene activamente sobre el aparato circulatorio y digestivo como transmisores del sistema nervioso.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

1. GÓMEZ, V. (31 de Enero de 2020). 7 señales de que tienes problemas de circulación sanguínea. Expreso, pág. 6.
2. Redacción El Comercio. (22 de Enero de 2019). La mala circulación sanguínea es la causa de infartos y derrames. El Comercio.
3. Corazonverde.org. [citado 11 de febrero de 2013]. Disponible en: <http://corazonverde.org/blog/urtica-urens-l/>
4. Bosques de polylepis - Ecuador [Internet]. Bioweb.bio. [citado 18 de febrero de 2019]. Disponible en: <https://bioweb.bio/floraweb/polylepis/FichaEspecie/Urtica%20urens>

5. del Efecto CDECYE. UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS [Internet]. Bvsalud.org. [citado 18 de febrero de 2019]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/05/997219/control-de-calidad-y-evaluacion-del-efecto-inflamatorio-de-los- jaXaKir.pdf>
6. Marrassini C, Gorzalczany S, Ferraro y. G. Actividad analgésica de dos especies de Urtica con usos etnomédicos en la República Argentina [Internet]. Dominguezia.org. 2010 [citado 13 de febrero de 2017]. Disponible en: <http://www.dominguezia.org/volumen/articulos/2613.pdf>
7. Celestino Mallqui KJ, López Parra JC. Efecto cicatrizante de un gel a base del extracto etanólico de las hojas de ortiga (*urtica urens* L.) y extracto etanólico del mucílago de la sábila (*aloe vera* (L) burn.) en ratas albinas. 2017.
8. Pintor MAS, Ardila NR. Evaluación de la acción desinfectante de extractos obtenidos a partir de *Taraxacum officinale* y *Urtica urens* para uso en superficies de la industria alimentaria. Rev Siembra CBA [Internet]. 2018 [citado 18 de febrero de 2017];(1):29-37. Disponible en: <http://revistas.sena.edu.co/index.php/Revsiembracba/article/view/1877>
9. Edu.pe. [citado 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/14652>
10. Ujaen.es. [citado 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/2642>
11. Problemas circulatorios. Blood, Heart and Circulation [Internet]. 2002 [citado 18 de agosto de 2023]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/vascular diseases.html>
12. Causas de las Varices [Internet]. Clínic Barcelona. [citado 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/varices/causas>
13. Mora AC. Varices [Internet]. CuidatePlus. 2009 [citado 18 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/varices.html>
14. Ortiga [Internet]. Dieti Natura. [citado 18 de febrero de 2014]. Disponible en: <https://www.dieti-natura.es/plantas-y-activos/ortiga.html>