

Cultivo de plantas medicinales en recipientes

Growing medicinal plants in containers

Dra. C. Lérica Lázara Acosta de la Luz

Laboratorio Central de Farmacología. La Habana, Cuba.

RESUMEN

Introducción: cultivar especies medicinales en recipientes, además de ser útil, se logra el aprovechamiento de los pequeños espacios en casa como balcones, azoteas, terrazas, u otros sitios que se desee embellecer con un poco de jardín.

Objetivos: desarrollar un taller en el municipio Habana Vieja (Farmacia Habanera) para capacitar, ante la creciente demanda por las plantas medicinales como forma de preservar la salud, a jardineros y amas de casa de esa comunidad, demostrándoles la serie de ventajas de esta forma de cultivo.

Métodos: se brindaron conocimientos generales sobre la siembra de diferentes especies sobre la base de sus características y demandas, el empleo de diversos recipientes en función del área disponible, el sustrato a utilizar, el mejor aprovechamiento de la luz, las necesidades de riego y abonado y los problemas que se pueden presentar con el cultivo bajo estas condiciones y además, cómo solucionarlos.

Resultados: en el análisis sobre algunas plantas seleccionadas, se demostró que esta actividad puede facilitar cambiar estilos de vida, porque algunas especies medicinales son plantas multipropósitos que aportan tener a mano no solo medicamentos, sino por ejemplo también condimentos, porque muchas gustan frescas o secas para saborizar los alimentos y además resultan apropiadas para sembrarlas con propósito ornamental.

Conclusiones: mejorar la economía familiar porque se consume lo que se produce de condimentos, plantas hortícolas u otras, además de plantas medicinales que proporcionan el mejoramiento de la salud al tener una farmacia en el hogar que le suministra fitofármacos fundamentalmente para el tratamiento de enfermedades comunes.

Palabras clave: plantas medicinales, farmacia en el hogar, plantas para condimento, plantas hortícolas, cultivo en recipientes.

ABSTRACT

Introduction: growing medicinal species in containers is a beneficial practice permitting the profitable utilization of small household areas, such as balconies, roofs and terraces, which will look better if a touch of gardening is added.

Objectives: in view of the growing demand for medicinal plants, a workshop was conducted in the municipality of Old Havana (Havana Pharmacy Museum) to be attended by gardeners and housewives from the community, to discuss the advantages of this form of plant cultivation.

Methods: the topics dealt with included general knowledge about the cultivation of various species based on their characteristics and demand, the use of a variety of containers depending on the area available, the substratum to be used, the best use of light, watering and fertilization requirements, and the problems that may arise and how to solve them.

Results: analysis of some selected plants showed that this activity may facilitate lifestyle change by providing easy access to a variety of species serving many different purposes, not only medicinal, but also as spices to be used either fresh or dry to flavor food, and for ornamental purposes. her freces which could be erent purposes, not.

Conclusions: household economy may be improved with the consumption of spices, vegetables, medicinal plants and other crops grown in small containers. These contribute to the preservation of health by constituting a home pharmacy providing phytomedicines for the treatment of common diseases.

Key words: medicinal plants, home pharmacy, spices, vegetables, cultivation in small containers.

INTRODUCCIÓN

Por lo general, en las viviendas, a nivel de macetas u otros recipientes, lo que se cultivan son plantas ornamentales. Se desconoce que muchas especies medicinales se pueden también sembrar con este propósito debido a su belleza y colorido y porque además son apropiadas para ubicarlas en estos depósitos aprovechando al máximo los pequeños espacios como balcones, azoteas, terrazas, u otros sitios que se quiera embellecer con un poco de jardín; la naturaleza ha proporcionado plantas para adornar con su gama de colores los diferentes climas. Solamente se necesitan algunos conocimientos generales para formarse una idea concreta sobre las plantas, dominar sus características y capacidad para crecer en los diversos recipientes y sustratos, o sea, fuera de sus condiciones originales y, además, examinar nuestras posibilidades y condiciones; es importante conocer estos principios para saber cómo cultivarlas y resolver los problemas que se presenten.¹

El cultivo de este tipo de plantas en recipientes contribuye a la recuperación del empleo de la medicina natural, mediante la instalación de jardines para la salud que le aporta contar con estas en el momento preciso y tener su farmacia en el hogar, así como ayudar a no acudir a los fármacos convencionales para combatir molestias pasajeras. Su principal ventaja lo constituye el que no se necesita tener un terreno, otro de los beneficios es el aprovechamiento de cultivar plantas medicinales

multipropósitos, que proporcionen tener a mano no solo medicamentos, sino también, por ejemplo, plantas para condimento que gustan frescas o secas como saborizante de los alimentos, lo cual ayuda a cambiar patrones y estilos de vida.

MÉTODOS

Se hizo una capacitación mediante un taller realizado a jardineros y amas de casa desarrollada en la Farmacia Habanera, municipio Habana Vieja. La capacitación estuvo basada en la importancia y necesidad de tener presente importantes características generales sobre los recipientes y el tipo de sustrato a utilizar, las plantas seleccionadas y los requerimientos que tienen de abonado, riego, así como el conocimiento de los problemas que pueden presentar, sobre todo los relacionados con las plagas.

En cuanto a los recipientes, se consideró la necesidad de su limpieza y desinfección con lejía cuando se van a reutilizar, así como su preservación; si es de madera nueva o blanda y desnuda con barniz o con pintura para exteriores, si se trata de un medio barril su impermeabilización interior y en el caso de las macetas de barro, como son porosas, su remojo la noche anterior antes de usarlas. A los depósitos se les hace un orificio o más en el fondo para eliminar el agua sobrante, los que se cubren con una capa de 2 a 3 cm de grava o piedras desmenuzadas, para conseguir mejor drenaje y mayor estabilidad; luego se añade una capa de turba si el tiesto es grande para reducir la cantidad de sustrato necesario, pero si es pequeño, esto no es imprescindible, se adiciona solo la capa de tierra humedecida y el *compost*.

Con relación a la capacidad del recipiente a utilizar estará condicionada al desarrollo de la planta seleccionada; por lo general, las de ciclo corto y sistema radical superficial van en macetas pequeñas, de un diámetro mínimo de 22 cm e igual profundidad; y en el caso de las que presentan sistema radicular pivotante, las permanentes y los arbustos, precisan recipientes grandes y profundos, con un diámetro mínimo de 30 a 45 cm e igual profundidad.^{1,2}

Se mostró que entre los recipientes más comunes figuran las macetas, tinas, urnas, jardineras, cestas, que se fabrican de diferentes materiales como metal galvanizado, acero inoxidable, barro o cerámica, aunque los más habituales son los de barro y los plásticos.² También se pueden utilizar los que se desechan en casa como peceras, palanganas, cazuelas, cubos, gomas de carro, troncos de árboles, contenedores de poliespuma, etc. Estos pueden dar un toque de originalidad siempre que reúnan determinadas características como ser impermeable, resistente a la podredumbre, herrumbre y corrosión cuando esté expuesto a la intemperie y lo suficiente grande para que contenga la cantidad de sustrato necesario que proporcione a la planta poder crecer sin dificultad.³

Respecto al sustrato, soporte de las plantas, denominado en horticultura como el medio físico, natural o sintético donde se desarrolla el sistema radicular de las plantas cultivadas en un recipiente con volumen limitado debe desempeñar las mismas funciones que el suelo en ambiente natural y cumplir con las características siguientes: que no se apelmace con facilidad, para que las raíces vivan y se desarrollen normalmente, que sea ligero para facilitar el manejo de las macetas, que retenga la mayor humedad posible, que su pH esté entre 5,5 y 6,5, el óptimo para la mayoría de las plantas y que además la planta encuentre en él los nutrientes que necesita. En su preparación se usan diferentes elementos como tierra, carbón vegetal, fibra de coco, aserrín, turba, restos vegetales, zeolita, arena y grava, entre otros, que dan poco peso y mejoran la estructura, que proporcionan

bastante aireación y facilitan el drenaje evitando que el agua se estanque y pudra la raíz; se recomienda para cualquier tipo de planta el preparado con 3 partes de tierra negra o roja y una de materia orgánica. Pero además hay que tener presente cambiar el sustrato cada año, en especial en el caso de los recipientes de gran tamaño, y cada 15 días mover ligeramente la superficie del sustrato de las macetas para romper la costra y aflojarlo sin dañar las raíces.^{1,4,5}

RESULTADOS

Se demostró que la adecuada elección de las plantas cultivadas en balcones y terrazas -como plantearan algunos autores- estaba condicionada al espacio disponible, a menudo reducido. También a las dimensiones y el número de recipientes, y a la orientación e incidencia de luz solar. Su cuidado implicó utilizar riego regular, aplicación de abonos, lavado frecuente de las hojas para ayudar a que respiren, eliminación constante de las flores y ramas marchitas, corte de las puntas de los tallos para estimular la formación de ramas y flores en la parte inferior y lateral que proporciona un crecimiento más arbustivo y atractivo. En el caso de las que se cultivan por su follaje, para que conserven una adecuada arquitectura, precisan de una poda escasa, además de la eliminación de algunas ramas débiles no deseables.¹

En cuanto a las demandas de luz, se instruyó sobre la necesidad de cultivar la especie apropiada para el lugar previsto. Es importante conocer que las plantas con flores y las aromáticas adoran el sol, porque les aumenta su belleza y sabor y también para las carnosas la luz es primordial, aunque muchas toleran la penumbra, es el caso del jengibre (*Zingiber officinale* Rosc.) cuyos bulbos son apreciados en medicina y como condimento y especia. Si se observa que las plantas florecen poco, tienen un crecimiento alargado, están poco frondosas y sin hojas por la parte inferior, estos son síntomas de falta de luz.^{1,6}

Con relación al riego de las plantas en tiestos, los conocimientos brindados les permitieron conocer que estas requieren de más riego que cuando son sembradas en tierra, porque la evaporación que sufre el sustrato es mayor, pero también, que la causa más frecuente de mortalidad era el exceso de agua que las asfixian y pueden originar pudriciones en las raíces producto del ataque de hongos que se desarrollan bajo estas condiciones. De igual modo se les recomendó regar en horas de la mañana o al atardecer, nunca a pleno sol, sobre todo en época calurosa y de viento caliente en verano, con regularidad y de forma abundante, hasta que el agua salga por los agujeros de drenaje. Se debe tener presente que cuando la planta ha arraigado, solo hay que regar cuando se seque la superficie de la tierra, así como disponer de agua de calidad; se aconseja que si se va a utilizar la de la pila, es bueno dejarla reposar por lo menos una noche para que pierda el cloro por evaporación y que el agua de lluvia es excelente.¹

En este tipo de cultivo se hicieron sugerencias relativas al abonado de las plantas, para que se desarrollen de manera adecuada, con materia orgánica procedente del estiércol de los animales o de origen vegetal, borra de café, etc. para esto se remueve la parte superior del sustrato que está endurecida con cuidado de no dañar las raíces, se agrega el componente orgánico, se mezcla y se riega para que los nutrientes se filtren progresivamente.¹

Aun cuando bajo estas condiciones las plantas son poco afectadas por las plagas, se dieron indicaciones sobre la detección de afectación por hongos o insectos, aconsejando su aislamiento inmediato del resto para que el mal no se propague.

Cuando aparecen infestaciones la primera elección es una rociada foliar de agua jabonosa, de agua salada o de un repelente herbal. El agua jabonosa se prepara con una cucharada de jabón diluida en un galón de agua, la que resulta tóxica para insectos como los áfidos o mosca blanca, ácaros, *trips*, porque el jabón erosiona la cubierta cerosa exterior de la cutícula de los insectos, destruyéndola y causándoles deshidratación y muerte. La rociada de agua salada repele gusanos y ácaros, para lo que se diluye una cucharada de sal en un galón de agua. Algunas hierbas tienen la propiedad de repeler insectos, los insectos usan el olfato y el gusto para localizar su comida, la hierbas aromáticas, entre ellas, albahaca blanca (*Ocimum basilicum* L.), hierbabuena (*Mentha spicata* L.), pueden ayudar a confundirlos o repelerlos; con ellas se hace una infusión utilizando una cucharadita de la hierba en una taza de agua hirviendo que luego de enfriada se rocía sobre las plantas.⁷

Relativo a los recipientes, sus características más sobresalientes son los *tiestos de barro cocido* (Fig. 1), que tienen como ventaja su porosidad, lo cual le permite mayor aireación, pero con la desventaja de que el sustrato se seca más rápidamente y se rompen con facilidad cuando se golpean; mientras que los de material *plástico* tienen algunos puntos positivos, como ser poco costosos y ligeros, resistentes a los choques, e impiden la evaporación del agua por sus paredes.¹

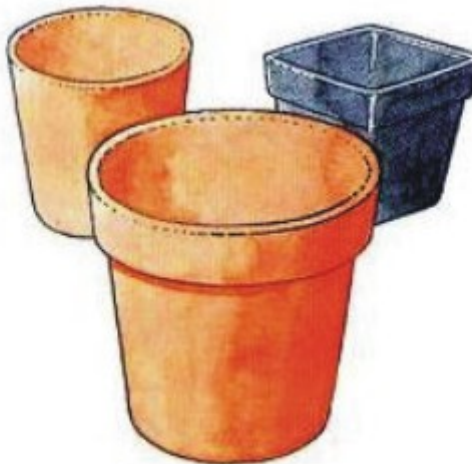


Fig. 1. Tiestos de barro y plástico.

Las *urnas* (Fig. 2) pueden tener asa y pedestal, el área para el sustrato es reducida y colocada en el lugar correcto puede constituir un buen punto focal, en tanto que en las *tinajas* (Fig. 3) el área de la superficie de sustrato es amplia y actualmente se fabrican como recipientes para plantas los de medio barril de madera.¹



Fig. 2. Urnas.

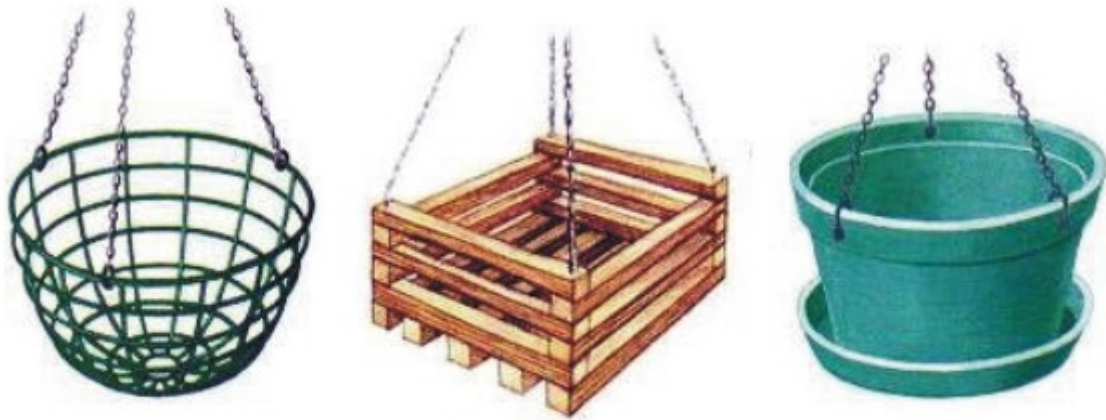


Fig. 3. Cestas colgantes.

En las *cestas colgantes* (Fig. 4), el área de la superficie del sustrato es amplia. Las hay abiertas y cerradas, en la primera para retener el sustrato debe cubrirse con un revestimiento, en las cerradas que no se necesita ningún tipo de revestimiento tienen la desventaja de que los laterales deben quedar libres de plantas, por lo que resulta mucho más difícil obtener el efecto de un gran conjunto. En general ejercen gran atracción si se escoge el lugar más conveniente para colgarla; con frecuencia se elige como sitio ideal cerca de la puerta de entrada principal, también con ellas se decoran pasillos, cercas, muros y paredes. Tienen forma redonda, hemisférica o global, los modelos tradicionales son de alambre.¹

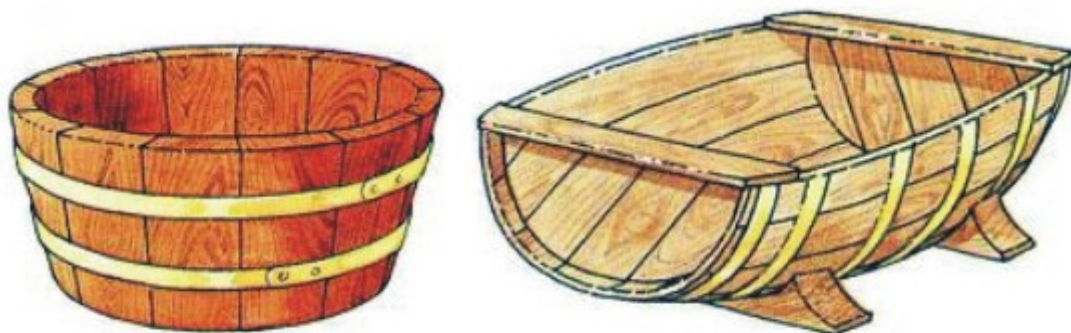


Fig. 4. Tina medio barril.

Las *jardineras o artesas* (Fig. 5) son recipientes cuya área de superficie del sustrato es amplia o mediana, de forma rectangular. la dimensión es importante, se requiere un mínimo de 20 cm de profundidad y anchura, y el largo ideal debe ser unos centímetros inferior al largo de la repisa de la ventana. En muchos lugares se colocan por encima o por debajo de la repisa de la ventana, las ventanas soleadas son las más indicadas, también se sitúan en muros, cercas y pasillos. Son adecuadas para plantar hierbas mixtas aromáticas, de porte mediano a pequeño y también para las plantas que producen flores.¹



Fig. 5. Jardineras o artesas.

Las orientaciones sobre los sitios para colocar los recipientes fueron que para la entrada principal se deben seleccionar tanto el tiesto como la planta, porque es el lugar más observado. Algunas especies reconocidas desde el punto de vista medicinal ofrecen belleza en su jardín y constituyen plantas decorativas colocadas en punto focal. En una maceta grande se puede sembrar una planta que armonice con el entorno, por ejemplo, ixora roja, santa Rita (*Ixora coccinea* L.) o también pasiflora (*Malvaviscus arboreus* Cav.), bellos arbustos decorativos de brillantes flores rojas, que florecen casi todo el año, tanto a pleno sol como en completa sombra. De la misma manera es posible sembrar una planta de sábila (*Aloe vera* L. N. L. Burm.), que se desarrolla en forma de colonia, planta herbácea, perenne, de flores amarillo anaranjado, cultivada por la población como ornamental, que prefiere lugares soleados, cualquier tipo de suelo, pero buen drenaje, es poco exigente al riego; es especialmente original para completar una colección variada e interesante.^{1,6}

El rincón de las plantas aromáticas puede estar conformado por especies que son medicinales, pero que por lo general son más conocidas en el arte culinario como

plantas hortícolas y condimentosas;¹ una colección con estas plantas constituye una buena idea a reproducir en jardineras, seleccionando las que más se usarán en la cocina como tomillo (*Thymus vulgaris* L.), culantro (*Eryngium foetidum* L.), cilantro (*Coriandrum sativum* L.). Como especies hortícolas de gran empleo en el hogar y fácil cultivo en recipientes, se destacan la cebolla (*Allium cepa* L.), el ajo (*Allium sativum* L.), el cebollino (*Allium schoenoprasum* L.), el ajo porro (*Allium porrum* L.), hierbas de ciclo anual que alcanzan poca altura y requieren suelo suelto y fértil; el ají (*Capsicum annuum* L.), planta anual o bianual que prefiere suelos ricos en materia orgánica, con buena humedad y pleno sol, existen numerosas variedades, con frutos de diferentes colores, formas, tamaños y sabores.⁶

También han desempeñado un papel importante como condimentos y especias por el sabor que proporcionan a las comidas las hojas de diversas plantas medicinales, pero que requieren recipientes de mayor tamaño, como la albahaca blanca (*Ocimum basilicum* L.), diferentes especies utilizadas popularmente como orégano, entre ellas, orégano francés (*Plecthranthus amboinicus* [Lour.] Spreng.), oreganillo (*Lippia micromera* Schauer), orégano cimarrón (*Ocimum gratissimum* L.); las que al mismo tiempo por su intenso aroma pueden mantener alejados a los insectos si se les cultiva junto a las hortalizas.¹

Las jardineras colocadas en las repisas de las ventanas, también en balcones y azoteas se ven vistosas con plantas que añaden colorido, que alcanzan pequeñas alturas y producen flores como la caléndula (*Calendula officinalis* L.) y manzanilla (*Matricaria recutita* L.), que se cultiva a pleno sol en suelos ligeros y bien drenados.

De igual modo existen especies herbáceas aromáticas como toronjil de menta (*Mentha piperita* L.) y la hierbabuena (*Mentha spicata* L.) que prefieren iluminación filtrada, suelos ricos en materia orgánica, buena humedad, pero bien drenados; la mejorana (*Origanum majorana* L.) y también el tilo (*Justicia pectoralis* Jacq.), que prefieren suelo suelto y húmedo, con buen contenido de materia orgánica y que por sus hábitos rastreros, bien guiadas pueden parecer atractivas cultivadas en cestas colgantes y jardineras en lugares característicos como patios y así realzan los muros, paredes y pasillos¹

Se pueden colocar una o dos plantas trepadoras delante de uno de los muros como la buganvillea (*Bougainvillea glabra* Choisy), enredadera de crecimiento sarmentoso. Según como se dirijan sus tallos puede cubrir muros, revestir arcos, adornar una fachada entera si se poda y organiza con habilidad, presentan en sus diversas variedades brotes de múltiples colores y de gran vistosidad.^{1,8} El ítamó real (*Pedilanthus tythimaloides* [L.] Poit.), arbusto perenne de tallos suculentos con hojas pequeñas de color verde intenso y flores de color rojo coral, que crece en cualquier suelo a pleno sol y por lo jugoso de sus tallos es poco exigente al riego; se pueden cultivar en macetas grandes de 30 cm de diámetro o más, o en tinas; de igual manera, en este tipo de recipientes se pueden sembrar: incienso (*Artemisia absinthium* L.), cultivada a escala doméstica como planta de jardín por la agradable presencia de su follaje de aspecto grisáceo, se cultiva al sol, pero tolera la sombra parcial; hierba de anís (*Tagetes lucida* Cav.), planta perenne, fuertemente aromática, con hermosas flores color amarillo, necesita suelo con suficiente materia orgánica y buena humedad; hinojo (*Foeniculum vulgare* Mill.), hierba perenne que alcanza alturas de hasta 2 m y prefiere suelos secos, es de follaje azul verdoso que contrasta con las flores amarillas y la convierte en una atractiva planta; romero (*Rosmarinus officinalis* L.), hermoso arbusto de jardín por el color verde grisáceo de sus ramas y la coloración de sus flores blanco azul pálido, que no demanda mucho riego; caña mexicana (*Costus pictus* D. Don.), con bella inflorescencia en espiga, prefiere condiciones de humedad y sombra parcial, sustrato suelto, riego y abono abundante. Algunos arbustos que con podas frecuentes para controlar su crecimiento presentan adecuada arquitectura, demandan recipientes grandes, entre

estos la guacamaya francesa (*Senna alata* [L.] Roxb.), arbusto perenne de vistosas flores de color amarillo intenso en racimos terminales alargados, cualquier suelo le resulta adecuado, requiere pleno sol, humedad; la verbena cimarrona (*Stachytarpheta jamaicensis* [L.] Vahl), subarbusto con inflorescencia en espiga rígida con flores azul violeta durante casi todo el año, cualquier tipo de suelo le es útil y soporta cierta sequía; la vicaria (*Catharanthus roseus* [L.] G. Don.) se encuentra entre las plantas para balcones que presenta flores de corola con coloración variada que la hace muy atractiva, puede ser blanca, morada, blanca con garganta roja, blanca con centro violáceo disperso, alcanza alturas de 80cm, prefiere suelos arenosos, de mediana fertilidad y no resiste excesiva humedad del suelo.⁶

CONCLUSIONES

A los asistentes se les demostró la importancia de conocer estos principios porque se llega a la conclusión de que las plantas son seres vivos y como tal hay que tratarlas; tienen su nacimiento, vida, muerte, enfermedades, etc. También que los recipientes constituyen el recurso ideal cuando se tiene poco espacio y que la vida de las plantas en estos sufre un cambio comparada con su desarrollo al aire libre. Lo analizado brinda la oportunidad de darse cuenta de la cantidad de especies que se pueden cultivar como plantas horticolas y para condimento, aromáticas y medicinales, que resultan en muchos casos ornamentales. Esta actividad proporciona un gran impacto social y económico por cuanto ayuda a cambiar estilos de vida, a la alimentación y a la salud de la familia, que disfruta de una farmacia en el hogar y consume lo que allí produce con el consiguiente ahorro en la economía familiar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Furlani Pedoja A. Terrazas y Balcones Floridos. Barcelona, España. Ed. Vecchi, S.A.; 1995. p. 165.
2. Jiménez Mejías R, Caballero Ruano M. El Cultivo Industrial de Plantas en Macetas. Reus, España: Ed. Horticultura S.L; 1990. p. 118.
3. Faxas Fernández Y, Sanabria Milanés A. Patios Familiares Ecológicos. La Habana: Ediciones BIOVIDA; 2006. p. 121.
4. Brito Berhouet A. Sustrato para el cultivo de plantas ornamentales y forestales. Rev Uruguay Forestal. 2001;11(28):23-6.
5. Corbett W. Plantas ornamentales en macetas. Zaragoza, España: Ed. Acribia; 1964. p. 148.
6. Acosta L, Rodríguez C. Plantas Medicinales. Bases para su producción sostenible. La Habana: Ed. AGRINFOR; 2006. p. 203.

7. Griffin J. Hierbas de la madre naturaleza. USA: Ed. Llewellyn Español; 2000. p. 237-302.

8. Claraso N. Las enredaderas en los jardines. 3ra ed. Barcelona, España: Ed. Gustavo Pili, S.A.; 1973. p. 162.

Recibido: 22 de abril de 2013.

Aprobado: 20 de julio de 2013.

Lérida Lázara Acosta de la Luz. Laboratorio Central de Farmacología, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Facultad "Salvador Allende". La Habana, Cuba.
Correo electrónico: lerida@infomed.sld.cu