

Arnica montana L.

Familia: Compositae (Asteraceae)

árnica,
àrnica, arnika

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -
RD 139/2011: -
Catálogos autonómicos: CL; PV
Directiva Hábitats: V

NOMBRES VULGARES

Castellano: àrnica (AR, AS, CB, CL, PV), arnicón (AS, CB, CL); estornudadera (AS, CB, CL); tabaco de montaña (PV); talpica (PV) [1-10].

Catalán: àrnica, arnicó; flor de tabac, tabac de muntanya, tabac salvatge, tabaco de pastor, talpa, talpica; alop; esternudera; herba capital; herba de cop; herba de les caigudes; herba de l'espant (CT) [11-17,30].

Euskera: arnika [9,18,19].

Gallego: àrnica; herba cheirenta; herba da papeira, herba da papeira; quina-dos-pobres (GA) [10,20].

DESCRIPCIÓN

Hierba vivaz de 40-60(100) cm, aromática; rizoma de 8(10) mm de grosor, con restos foliares y raicillas fibrosas. Tallo erecto ligeramente peloso-glanduloso, simple o poco ramoso, que nace de una roseta de 4-6(8) hojas basales, elípticas o lanceoladas, enteras, de hasta 12 x 5 cm, algo pelosas, con nervios muy marcados; hojas caulinares escasas, opuestas, pequeñas. Capítulos 1-5, de 2-4(7) cm de diámetro, terminales. Brácteas involucrales de unos 10 x 2 mm, lanceoladas, agudas, en 1(2) filas, peloso-glandulosas. Flores externas femeninas de 4 cm, con lígula amarilla tridentada; las internas hermafroditas, tubulares, amarillentas. Aquenios de 6-9 mm, fusiformes, negros, con vilano de pelos plumosos, blancos, de longitud semejante a la del fruto.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Pastos de todo tipo -incluso higroturbosos-, brezales y otros matorrales o bosques claros, particularmente en suelos ácidos, (300) 1300-2400 m.

Florece de enero a septiembre, según la altitud. Es entomófila y anemócora.

Endemismo europeo. En España vive en toda la franja norte, desde Galicia hasta Cataluña. Aunque las poblaciones del N y NW de España se suelen asignar a la subsp. *atlantica* A. Bolòs, recientes estudios ponen en duda su valor taxonómico [21].

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

MEDICINA

Las virtudes antiálgicas y antiinflamatorias del àrnica son bien conocidas. En toda su área peninsular se utiliza para tratar golpes o contusiones y contra dolores óseos y musculares. Sin embargo, se dan al àrnica muchos otros usos tradicionales. Tan importante es en nuestra medicina popular que no solamente se emplea donde vive espontáneamente, sino también en otros lugares.

Sistema circulatorio

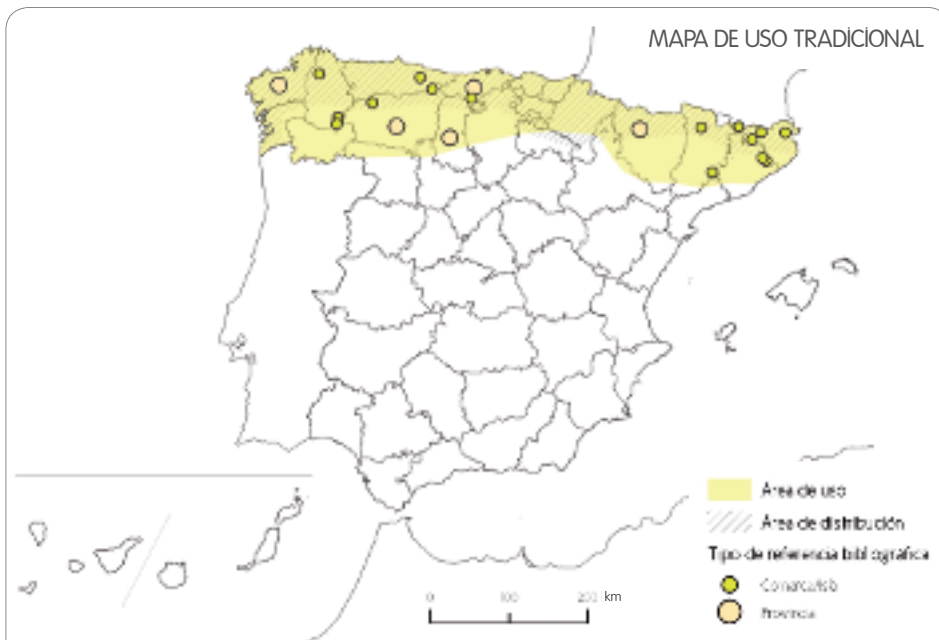
En el Alt Ter (Ripollès, Pirineo Catalán) se suele aplicar una loción de àrnica como vasotónico, para mejorar la **circulación** de las piernas; se preparan los capítulos macerados en colonia o en vinagre, y se dan friegas. También a partir de las inflorescencias se obtiene por destilación un líquido llamado popularmente *esperito* (espíritu o esencia), que unas veces se usa con el mismo fin y otras se administra a pequeñas dosis como **depurativo**. El mismo preparado se toma durante una novena para prevenir **apoplejías**: *Deien que si prenies esperit d'àrnica no et feries; es feia una novena, es reposava i s'hi tornava* (Decían que si tomabas esencia de àrnica no enfermabas; completada una novena, se descansaba y se volvía a repetir) [15]. Asimismo en La Coruña se ha tomado el cocimiento de la planta entera -una o dos veces al día- como depurativo de la sangre; sin embargo, se advierte de su toxicidad [10].

En la comarca de Terra Chá (Lugo) toman una cucharadita de la decocción de flores para las **hemorragias internas** y **hematomas** [20]. En El Caurel (Lugo), aplicaban externamente la hoja sobre los cortes, como hemostático: "Se ponía la hoja de àrnica en las cortaduras y paraban de sangrar, rápidamente" [22].

Sistema digestivo

En el Alt Ter, la "esencia" de las flores se usa como **antiinflamatorio intestinal**, eso sí, bebiendo pequeñas cantidades del líquido [15]. En el Alto Sil (León) se ha recogido su uso para el "mal histérico", o sea, malestar general y **gases** [6]. Se ha citado igualmente en Asturias y el País Vasco para el tratamiento de la **úlcera de estómago**; así, en Astigarraga

Autores: Luis Villar y Maria Àngels Bonet



A veces en lugar de tintura se prepara la decocción de cabezuelas, de raíz o de la planta entera y se aplica directamente o en forma de paños sobre la zona dolorida. En diferentes áreas de Cantabria, Asturias y Galicia usan el árnica como antiequimótico, es decir, para tratar **zonas amaratas** y aliviar el dolor provocado por golpes y contusiones; para ello aplican el cocimiento en forma de baños o mediante compresas embebidas [2,4,5,10]. En Terra Chá (Lugo) se prepara la decocción de la sumidad florida o el cocimiento de la planta entera “para rebajar la hinchazón” en uso tópico [20]. Análogamente, en los Picos de Europa se emplea “para los machacones”, esto es, para aliviar los hematomas, esguinces y torceduras; ahora bien, se recomienda su aplicación “si no hay herida abierta”; en estos casos se dan lavados con un paño empapado en el agua de cocción [3]. Asimismo, en el

(Guipúzcoa) “se bebía infusión de árnica, *iodo-bedarra*, para corregir desarreglos y aliviar úlceras” [2,6,19].

Sistema genito-urinario

Según una informante de Salientes (cuenca alta del Sil), para el dolor de la regla se utilizaba la infusión de ruda o de árnica [6].

Sistema respiratorio

Las hojas en polvo se han usado, en diversas áreas peninsulares, contra los enfriamientos, y las flores e incluso la planta entera, en infusión o cocimiento, como anticatarral y contra la tos. En ciertos pueblos de León preparaban la planta en infusión, a la que solían añadir leche [3-6,10,23].

En el Ripollès (Pirineo Catalán) se tomaba el macerado de las flores en aguardiente, como antitusígeno, limitando la dosis a una cucharadita, a causa de su toxicidad. Paralelamente, el macerado en alcohol de las flores -solas o acompañadas de espliego (*Lavandula latifolia* Medik.), hierba de San Juan (*Hypericum perforatum* L.) y romero- se utiliza como anticatarral y contra la tos pectoral; con este fin se aplica en forma de friegas en pecho y espalda. Este último uso lo encontramos también en tierras vecinas del Alt Empordà [11,15].

En los Picos de Europa y otros lugares de Cantabria, las hojas y flores secas de árnica se usan para **provocar estornudos**, a modo de rapé [3-5].

Musculatura y esqueleto

Como ya hemos adelantado, el principal uso medicinal del árnica -antiinflamatorio y analgésico por vía externa- se repite en el noroeste (Galicia, León, Asturias), el norte (Cantabria, País Vasco), Pirineos y cordillera prelitoral catalana (Montseny). Así, la tintura de las cabezuelas en alcohol -o más rara vez en aguardiente, anís, orujo, ron, vinagre e incluso en aguarrás- se usa comúnmente para friccionar las partes inflamadas por **contusiones, esguinces y luxaciones**, o aquellas afectadas por **lumbalgias, reuma** u otros **dolores óseos o musculares**. En la comarca catalana del Alt Empordà, la planta en maceración se mantiene durante nueve días al exterior (*a sol i serena* en catalán). En ocasiones esa tintura se completa añadiendo otros componentes como inflorescencias de hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*), lavanda (*Lavandula latifolia* y *L. angustifolia* Mill.), brotes de romero, salvia (*Salvia officinalis* L.) o verbena (*Verbena officinalis* L.); también hay quien añade alcanfor, limón y zanahoria [1-3,5,6,11-15,19,20].

Pirineo Aragonés se emplea con fines similares el agua del cocimiento de las flores, igualmente en forma de paños húmedos [1].

Algunas veces se hacen incidir directamente los vapores sobre la zona afectada. Otras se macera la planta en agua sin necesidad de la decocción. Una variante consiste en envolver las cabezuelas, ya hervidas, en un trapo, a modo de cataplasma. Incluso pueden llegar a aplicarse directamente las inflorescencias frescas. Y caso raro, para el tratamiento del reuma se ha citado el empleo de la planta por vía oral, matizando con precaución la dosis: “Se bebe la decocción de la flor en pequeñas cantidades” [20].

Otra forma de preparar el árnica para los usos tan generales que estamos comentando es la maceración -y en ciertos casos, la decocción- en aceite de oliva. Así, en diversos puntos de León se usaba un macerado de la flor en aceite para tratar las partes afectadas por los golpes y el reuma [6]. En Galicia se ha empleado tanto el “aceite de árnica” -macerado de flores o sumidad florida- como la raíz en aceite: “Se frota la zona afectada con la fritura de la raíz”, afirman [10,20]. También en Cataluña se citan, con la misma finalidad terapéutica, los macerados de la planta -generalmente de los capítulos- en aceite, así como las pomadas elaboradas a base de aceite y cera natural [11,14,15]. En Galicia, para **dolores** en general se aplica la decocción de flor o de raíz sobre la zona dolorida, bien en forma de parche o mediante friegas [20].

Por otra parte, en las comarcas leiridanas del Pirineo, después de una fractura ósea y tras retirar el yeso, aplican una embrocación o cataplasma



Pere Barrio



preparada con árnica, aceite de oliva, anís, azúcar y jabón casero rallado, todo ello con el fin de **fortalecer el hueso** [12].

Piel y tejido celular subcutáneo

La tintura de árnica, además de acrisolado antiinflamatorio, sirve como vulnerario, para lavar **heridas** y **cortaduras**, desinfectarlas y favorecer su cicatrización. Se suele aplicar el cocimiento de la planta entera, las flores, las hojas o bien la raíz. Aunque se ha recogido este uso en diversas áreas [1-3,6,10,15,20,22], en lugares como Piloña (Asturias), se hace constar que pocas personas lo recuerdan [2]. En algunas localidades de León usaban el cocimiento o bien “se machacaba la flor y se ponía sobre la herida, vendándola después”. El agua también valía para lavar las **quemaduras** [6]. En algunos lugares de La Coruña, el cocimiento de flores o de la planta entera se empleaba como desinfectante de heridas, en forma de lavados o paños húmedos [10]. En algunos casos se maceraba la planta en aceite, o bien, como se recoge en el Pirineo Catalán, se colocaba sobre la herida o **llaga** una flor “confitada” (previamente macerada) [15].

También se han usado macerados en aceite en el Pirineo leiridano. Se emplean para curar heridas, en particular las resultantes de contusiones. Por otro lado, allí preparan -como tónico epitelial genérico- tinturas alcohólicas mezclando árnica con inflorescencias de espliego (*Lavandula angustifolia*), hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*), limón y zanahoria [12].

Sistema nervioso y enfermedades mentales

Para el **dolor de cabeza**, en el Alt Ter, aplican un pañuelo empapado con el líquido obtenido al destilar la flor (“esencia”) [15]. Con fines paralelos, en Salvatierra-Agurain (Álava) usaban el macerado de árnica en alcohol: “Se empapaba un trapo, gasa o algodón y se posaba en la frente” [19].

Enfermedades infecciosas y parasitarias

En el País Vasco se considera el árnica como una planta buena contra las **infecciones**; así, en Astigarraga (Guipúzcoa) se han usado sus hojas en infusión [19].



Teresa Tomás

Enfermedades tumorales

En Terra Chá, la decocción de flores se ha empleado “para un **tumor** de pus en la garganta”, en uso tópico [20].

Síntomas y estados de origen indefinido

En el Alt Ter se ha indicado el árnica como salutarifera, para luchar contra el **malestar general**; con este fin se suele tomar una tisana elaborada con ella, tila (*Tilia platyphyllos* Scop.) y tomillo (*Thymus vulgaris* L.) [15].

Intoxicaciones y envenenamientos

En Lugo también se ha usado contra las **picaduras** de mosquito: “La flor se frota sobre la picadura”, según manifiestan [20].

VETERINARIA

Sistema digestivo

En Cantabria, cuando las vacas tenían **cólico** se quemaban ristras o trenzas de ajos y cebollas, a las cuales a veces añadían saúco y árnica, y se “desahumaban”, es decir, les hacían respirar el humo desprendido [4,5].

Musculatura y esqueleto

El cocimiento de flores y sumidades floridas, aplicado en forma de emplasto, sirve para tratar **magulladuras** e **inflamaciones articulares** [10]. Además, no pocas veces, el macerado del árnica en alcohol, aceite o vino blanco se emplea como antiálgico, antiinflamatorio y antiequimótico [3-5].

Piel y tejido celular subcutáneo

En Piloña (Asturias) antiguamente se usaba el cocimiento de la parte aérea para lavar **heridas**, tanto de personas como de animales [2]. Refieren otro tanto en los Picos de Europa: “Árnica, se echa en las heridas, sobre todo a los animales, hace estornudar” [3].

Enfermedades tumorales

El cocimiento de flores o sumidad de la planta florida se ha usado como **antitumoral** en La Coruña [10].

USO TÓXICO Y NOCIVO

Irritantes, urticantes y fotosensibilizantes

Los informantes suelen manifestar su condición de planta tóxica; aún usándola solamente por vía externa, se considera que puede provocar **dermatitis**. Además, también dicen que “debe tenerse cuidado de no olerla después de seca, pues hace estornudar durante mucho tiempo” [3,12]. Igualmente en Galicia indican que “cuando se toma puede ser fuerte y producir sarpullidos por todo el cuerpo” [10]. Por eso resulta excepcional que se beba la decocción de la flor, eso sí, en pequeñas cantidades; de lo que se deduce que el grado de toxicidad depende de la dosis [20].

Tóxicas para humanos o animales

De un modo bastante general se considera una planta tóxica, cuyo empleo debe limitarse al uso externo [1,3,4]. Cabe añadir que por vía interna puede provocar “problemas digestivos, alteraciones nerviosas (alucinaciones, vértigos) y colapsos, por lo que no es aconsejable su uso como depurativa” [10]. Por todo ello, si se usa internamente, debe tomarse siempre en pequeñas proporciones -solo una cucharadita- pues, según dicen, “es droga” [15]. Otro indicio al respecto es que en los Picos de Europa saben que el ganado la evita: “Árnica, estornudadera, se quita antes de la hierba -del heno-, se guarda envuelta y si se acerca uno a ella se estornuda” [3].

USOS SOCIALES, SIMBÓLICOS Y RITUALES

Literatura oral popular

En Cataluña existe el dicho: *Fregues de romaní, árnica i esperit de vi, fan enfortir* (friegas de romero, árnica y aguardiente, fortalecen) [17]. En

otras zonas, de alguien lleno de magulladuras se dice que “está para que le den árnica” [4,5].

Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

Se utilizó para fumar, a modo de tabaco. Para ello recogían las hojas después de la floración [3,5].

ECOLOGÍA

Diferenciación y ciclos biológicos

En los Picos de Europa, según parece, algunas veces los pastores recogen por error *Doronicum grandiflorum* Lam., creyendo que se trata de la verdadera árnica, pero “una vez llevada a la farmacia, se la devuelven porque no sirve”. Para distinguirlos, algún informante advierte: “Huélela y ya sabes cuál es, porque estornudas” [3].

Hábitat

A escala local, se sabe que vive en zonas altas, en comparación con las falsas árnicas [3-5]. En los Picos de Europa se habla de su escasez y de que sus poblaciones fluctúan de un año a otro: “Es poco frecuente; no se encuentra todos los años” [3]. En la provincia de León se ha observado que en las zonas quemadas sale al cabo de uno o dos años [6].

MANEJO DE LAS ESPECIES

Recolección

En diversas localidades del Sil (León), el árnica es de las pocas plantas útiles que crecen lejos de los pueblos, localizarlas requiere su tiempo y conviene conocer el momento apropiado para recolectarlas [6]. En Asturias y Cantabria “se recoge en verano en los pastos, cuando florece, y se pone a secar a la sombra” [3]. Sobre todo se recolectan las hojas (a veces se recomienda después de la floración) y las inflorescencias; también la raíz. Análogamente, en Cataluña la recolección del árnica está muy ligada a la vida de los pastores del Pirineo; acostumbran a recogerla año tras año en puntos específicos los días próximos a la festividad de Santiago, el 25 de julio [2-5,17]. En La Coruña recomiendan “cortar la planta en menguante de agosto” [10].

Cultivo

Como indicamos anteriormente, se ha cultivado de forma esporádica en jardines [3]. Existen referencias de su cultivo en el s. XIX: “Entre 1837 y 1840 formaba parte de la huerta de plantas medicinales anexa al Hospital Real de Santiago. Esta huerta tenía como función abastecer a la botica. La selección y uso de la misma era una de las funciones del farmacéutico del Hospital” [10,24].

REFERENCIAS HISTÓRICAS

Sus aplicaciones medicinales eran desconocidas por griegos y romanos según Font Quer [29], que advierte que en su traducción del Dioscórides, Mattioli se equivoca al identificar la “alisma” con el árnica. Probablemente algunos de sus usos se difundieron desde los Pirineos hasta Galicia gracias al Camino de Santiago [25]. Su nombre se introdujo en España en el siglo XVI y su fama se forjó entre la segunda mitad del siglo XVIII y finales del XIX [23]. Durante esa época empezó a figurar en las farmacopeas de los países centroeuropeos, primero por su rizoma, y luego por sus flores, sobre todo como antiálgica, antiinflamatoria y vulneraria, no solo para uso humano, sino también veterinario.

Al considerarse como panacea, se buscaron y recolectaron otras plantas similares por toda la Península y Baleares, a las que se bautizó con el mismo nombre y se dio los mismos o parecidos usos. En España y Portugal las falsas árnicas son unas treinta especies, mayormente Compositae (de los géneros *Crepis*, *Chiladenus*, *Doronicum*, *Inula*, *Pallenis*, *Senecio*, etc.), pero también de otras familias como Guttiferae, Labiatae, etc. [8,23]. Usos tan extendidos han generado dichos como el ya referido “está para que le den árnica” ante una persona contusionada [5]. El “Consell Cultural de les Valls d’Àneu” (Pallars, Lérida) edita su revista “Àrnica” desde 1990 y en ella Ester Isus (pág. 18 del nº 28, marzo de 1996) da fe de su fama en la comarca con acertadas palabras que traducimos del catalán: “El árnica, en forma de tintura, no falta en casi ningún hogar pallarés, por sus virtudes contra golpes, chichones y magulladuras”.

VALORACIÓN

Elevada a panacea al menos durante los dos últimos siglos, se sigue valorando y recolectando en buena parte de su área, a veces de modo poco cuidadoso, especialmente por su empleo general en fitoterapia y homeopatía. Valoración y recolección que se concentra en la verdadera árnica allí donde abunda, pero que se reparte entre ella y alguna de las falsas árnicas donde convive con ellas, por ejemplo en el Pirineo Aragonés. También puede adquirirse como simple o mezclada con otras especies en herboristería o en forma de preparados farmacéuticos. Hoy figura en el “Catálogo de Plantas Medicinales del Consejo General de Colegios de Farmacéuticos” [26].

Su recolección, antes intensa, se mantiene sobre todo en Galicia, Asturias o territorios limítrofes, así como en parte de los Pirineos; antiguamente se llevaba a las farmacias y ahora se vende a otros países europeos [5]. Solo una pequeña parte de la usada procede del cultivo. Debido a esta presión recolectora, algunas de sus poblaciones se han resentido y mereció protección legal a escala europea. Por ejemplo en Galicia, hacia 1982, la recolección se situaba en una media de 100 toneladas anuales. El saqueo indiscriminado de los campos ha disminuido su población [10]. La cosecha de árnica en dicha región se destina sobre todo a Francia, y no parece que se controle su comercio. Por todo ello se recomienda tomar medidas para reducir su recolección y garantizar su conservación. Por ejemplo, en Castilla y León se prohíbe recolectar desde 2007 más de 2 kg.

Esta planta puede multiplicarse por medio de rizomas o sembrarse [28]. Hay referencias indirectas de su cultivo en otros países [5] y además, se llevan a cabo ensayos experimentales en la Escuela Politécnica Superior de Lugo [31]. Si prospera su cultivo, ya sea en los Pirineos -como lo preconizaba Font Quer [29]- o en el noroeste peninsular, probablemente bajaría la presión sobre sus poblaciones naturales.

REFERENCIAS

1. Villar *et al.* 1987; 2. San Miguel 2004; 3. Lastra 2003; 4. Pardo de Santayana 2008; 5. Pardo de Santayana 2004; 6. García Jiménez 2007; 7. Velasco *et al.* 2010; 8. Palacín *et al.* 1984a; 9. Lacoizqueta 1888; 10. Latorre 2008; 11. Parada 2008; 12. Agelet 1999; 13. Bonet 2001; 14. Muntané 1991; 15. Rigat 2005; 16. Vallès *et al.* 2009; 17. Agelet *et al.* 2002; 18. Morales *et al.* 1996; 19. Barandiarán & Manterola 2004; 20. Anllo 2011; 21. Romero 2011; 22. Blanco 1996a; 23. Obón *et al.* 2012; 24. Fraga Vila 2004; 25. García Sanz 1993; 26. COF 2011; 27. Isus 1996; 28. Muñoz 1993; 29. Font Quer 1961; 30. Raja 1995; 31. Rodríguez Guitián 2013.

