



## EL PALMA DE LA JUVENTUD

REVISTA DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

Vol. 2, n.º 2, enero-diciembre, 2020, 85-97

Publicación anual. Lima, Perú

ISSN: 2789-0813 (En línea)

DOI: <https://doi.org/10.31381/epdlj.v2i2.4246>

# LAS PROPIEDADES MEDICINALES DEL AGUA DE BORRAJAS EN LA TRADICIÓN «EL LATÍN DE UNA LIMEÑA» DE RICARDO PALMA<sup>1</sup>

The medicinal properties of borage water in the  
story «El latín de una limeña» by Ricardo Palma

ABIGAIL NOEMÍ CUADRADO BELTRÁN

Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma

Lima, Perú

Contacto: 202011014@urp.edu.pe

## RESUMEN

El presente artículo abordará, desde el punto de vista médico, las características más resaltantes de la planta «agua de borrajas» plasmadas en la tradición «El latín de una limeña», texto que forma parte de las famosas *Tradiciones peruanas*, obra ejemplar de Ricardo Palma. Nos importa destacar, ante todo, las propiedades diuréticas y sudoríficas que hicieron que la planta pueda ayudar en diversos malestares que aquejaban a la antigua sociedad limeña.

**Palabras clave:** *Tradiciones peruanas*; agua de borrajas; diuréticas; sudoríficas.

---

1 Este artículo se elaboró como parte del curso Taller de Comunicación Oral y Escrita II, asignatura dictada por la profesora Gladys Flores Heredia en el semestre 2020-II.

## ABSTRACT

This article will deal, from a medical point of view, with the most outstanding characteristics of the «agua de borrajas» plant, as described in the tradition «El latín de una limeña», a text that forms part of the famous *Tradiciones peruanas*, an exemplary work by Ricardo Palma. It is important to highlight, above all, the diuretic and sudorific properties that made the plant able to help with various ailments that afflicted the ancient society of Lima.

**Key words:** *Tradiciones peruanas*; borage water; diuretic; sudorific.

Recibido: 13/11/2020 Aceptado: 15/12/2020

Previo a comenzar con el análisis de la tradición «El latín de una limeña» desde una perspectiva médica, es importante definir algunos términos esenciales que nos permitirán entender con más claridad el tema que vamos a tratar. Primero, cuando hablamos de la borraja, científicamente conocida como *Borago officinalis*, nos referimos a aquella planta de hojas grandes, rugosas y verde oscuras. El destacado geógrafo y científico peruano Antonio Raimondi (1857), a través de su obra *Elementos de botánica aplicada a la medicina y la industria, en los cuales se trata especialmente de las plantas del Perú. Segunda parte. Taxonomía, fitografía y geografía botánica*, sostuvo que «esta planta era cultivada por todas partes, tanto como planta de adorno por sus corolas de un hermoso color azul, así como también por sus propiedades diuréticas y sudoríficas, debido a una cierta cantidad de nitro que contiene» (p. 149). Si bien es originaria de la zona mediterránea europea y del Asia Menor, su distribución sobrepasó fronteras, pudiendo llegar así al Perú, donde aparte de ser usada como una planta ornamental, no se ignoraron los atributos medicinales que esta nos podía brindar.

Enfocándonos netamente en las particularidades de la planta, debemos definir qué es la propiedad diurética y sudorífica. Por un lado, los diuréticos son «los medicamentos que se utilizan en el tratamiento de la HTA con los que existe mayor tiempo de experiencia, ya que han superado largamente los 50 años de uso terapéutico con esta indicación» (Inserra, 2009, p. 525). Por otro lado, el médico Torella (1947) sostiene que «la mejor manera que ha hallado para curar los dolores, y aun las pústulas, es el de hacer sudar al enfermo en un horno caliente, o en una estufa, por un espacio de quince días, en ayunas» (p. 50).

Esto nos lleva a analizar la famosa obra del autor Ricardo Palma, especialmente la tradición «El latín de una limeña», ya que, entre todas, nos demuestra que las propiedades de esta planta medicinal han salvado la vida de las personas, pues estas no contaban con un acceso idóneo a la atención médica a causa de su idioma.

En la tradición, Palma nos presenta una sociedad que tenía preferencia por los remedios caseros, ya que el hecho de ir a un médico involucraba tener conocimiento de una lengua ajena, el latín. En la época relatada, la frase «los enfermos preferían morir en castellano» describía lo que acontecía con los que padecían alguna dolencia. Esta descripción puede reflejarse claramente en el siguiente fragmento: «En medicina, los galenos a fuerza de latinajos, más que de recetas, enviaban al prójimo a pudrir tierra» (Palma, 2014, párr. 7).

En aquellas épocas, de guerra o desastre, se presentaban ciertas enfermedades como el tabardillo o tifo epidémico, causado por *R. prowazekii* y transmitido por el piojo a causa de una paupérrima higiene (Neri-Vela et al., 2019, p. 257). De este modo, las personas usaban la famosa planta de borrajas, en forma de infusión, para aliviar los síntomas de la afección, debido a que presentaban una elevada tensión arterial que, como sabemos, es frecuente en cualquier infección.

Asimismo, cuando las personas presentaban fiebre por alguna enfermedad eruptiva, como la varicela, el sarampión, la cistitis, la colitis o alguna afección respiratoria, le sacaban provecho a la propiedad sudorífica de la planta para poder mantener la temperatura corporal estable y evitar que los síntomas de la infección se propaguen por todo el cuerpo del paciente.

En la tradición, Palma nos muestra una sociedad que estaba muy empapada del conocimiento de las propiedades de muchas plantas, a causa de no tener confianza en los tratamientos médicos característicos de aquella época. Dice Palma (2014): «En cambio el *credo* se reputaba como remedio cálido y era mejor sudorífico que el agua de borrajas y el *gloriado*» (párr. 8). Con esta frase, podemos entender la visión que se tenía de la enfermedad, ya que era vista desde una perspectiva religiosa y no se le brindaba la adecuada importancia, como se hace en la actualidad.

Es extraordinario cómo en el pasado, a pesar de no contar con las bases científicas que en la actualidad tenemos, las personas buscaban todos los métodos posibles para mantenerse sanos y curarse a sí mismos usando el agua de borrajas.

A pesar de los numerosos avances generados en los ámbitos médico y farmacológico, con el transcurrir de los años se han rescatado las propiedades medicinales de la *Borago officinalis* y esta ha sido aplicada en los tratamientos de múltiples patologías que sufren los sistemas fisiológicos en el cuerpo humano. Gracias a esto, su uso no se limitó a que se tomara solamente como infusión, sino también como aceite y se administró de modo tópico.

Dentro del campo de la medicina popular actual, la infusión preparada a base de borraja es usada principalmente para combatir gripes, fiebres, cardiopatías congestivas, neumopatías e hipertermia. Además, el médico argentino Jorge Alonso (2004, p. 232), en su libro

*Tratado de fitofármacos y nutraceuticos*, sostuvo que las hojas y las semillas de la famosa *Borago officinalis* estimulan la producción de leche en madres que están amamantando.

Con respecto al aceite, elaborado utilizando la misma planta, es considerado como un excelente regulador hormonal en el ciclo menstrual, y a su vez disipador de los dolores asociados a este. El poder que tiene dicho aceite se debe a que contiene al famoso precursor de las prostaglandinas, es decir, al ácido gamma-linolénico. El efecto vasodilatador que este último produce permite la regulación hormonal, relajando el útero. Es por ello que si deseamos usarlo para este fin, se deben tomar de dos a cuatro perlas de aceite diarias, antes de las comidas.

Las semillas con las cuales se elabora el aceite de la borraja son ricas en ácidos grasos insaturados como el omega 3 y 6. Esto ha permitido que su uso no se limite a tratar cuadros simples como hipertensión, sino que se extienda adentrándose al área cardiovascular, pudiendo contrarrestar efectos generados por los accidentes cerebrovasculares de tipo isquémico.

Por otro lado, según el doctor Jorge Alonso (2004, p. 233), la administración tópica de la planta está basada principalmente en las cataplasmas obtenidas al machacar sus hojas bien calientes, ya que manifiestan la producción de un efecto calmante frente a la gota, maduración de abscesos y las picaduras de insectos. Asimismo, el uso externo del aceite permite la prevención del envejecimiento de la piel.

Esta planta aún forma parte del tratamiento de las dolencias actuales por todos los efectos farmacológicos que llega a generar en el cuerpo. Por ello destacaremos algunas de sus funciones en diversas áreas de la medicina. En primer lugar, su actividad antiinflamatoria se debe al ácido gamma-linolénico, este es el componente fundamental de la mayoría de sus beneficiosos efectos.

Un estudio realizado en pacientes con artritis reumatoide, a los cuales se les administró 1,4 g por día de aceite de borraja, demostró una reducción significativa de dolor en el 45 % de los casos, y una disminución en el índice de articulaciones inflamadas en un 41 % (Harbige y Fisher, 2001). La borraja, al poseer un gran porcentaje del precursor de las prostaglandinas en sus semillas, actúa como un fármaco vital por los efectos antitrombóticos inhibitorios sobre la agregación plaquetaria (Berti et al., 2002, p. 501).

Asimismo, la gran cantidad de ácido gamma-linolénico también podría realizar la transmisión de impulsos nerviosos. Estas propiedades demuestran que la borraja podría ser útil en el ámbito psicológico y psiquiátrico, donde se usaría en el tratamiento de algunos desórdenes de la memoria como el Alzheimer y trastornos psicológicos como el estrés (Monografía Oficial Instituto Salud Pública de Chile, [2007], pp. 5-6).

En segundo lugar, durante el síndrome premenstrual es evidente un exceso en la secreción de mineralocorticoides y una producción nula de las prostaglandinas, eventos que pueden ser contrarrestados gracias a los efectos inhibitorios y antiinflamatorios que ofrece la *Borago officinalis*.

En tercer lugar, el sistema inmunológico no es ajeno a las propiedades medicinales de la planta. Los ácidos poliinsaturados, presentes en sus semillas, han sido considerados como agentes defensores importantes en cuadros clínicos como la esclerosis múltiple y la encefalomiелitis autoinmune. Todo eso sucede debido a que el omega 6 genera un aumento en la producción de la prostaglandina E2 y el factor de crecimiento TGF- $\beta$ , los cuales tienen una fuerte acción antiinflamatoria al aumentar las funciones inmunes.

En cuarto lugar, el efecto expectorante que posee la planta sirve para tratar la bronquitis, la tos, los catarros y el asma bronquial. Las

flores de la planta, las cuales son ricas en mucílagos, brindan esta propiedad balsámica. Alonso (2004) sostiene que:

la administración de infusiones de la borraja como expectorante y sedativo está relacionado en principio con una acción antiinflamatoria intrínseca sobre la mucosa bronquial, con disminución y fluidificación secundaria del exudado inflamatorio, todo lo cual contribuye a la sedación de la tos (p. 234).

Por último, el ácido linolénico ha demostrado poseer muy buenas propiedades en los tratamientos de cuadros clínicos dermatológicos. Por ejemplo, referente al eczema atópico, este ácido genera un incremento en la producción del colágeno, lo cual adicionado a la alantoína que presenta la planta, aseguran en conjunto una mejora en la tersura y elasticidad de la piel.

Pese a lo beneficiosas que resultan las propiedades de la borraja, en el libro *Plantas medicinales de uso en Chile: química y farmacología* se sostiene que «es una hierba poco segura debido a la presencia, en cantidades variables, de alcaloides pirrolizidínicos que son conocidos hepatotóxicos y de probados efectos carcinogénicos y genotóxicos, por lo que no debería ser autorizado su uso hasta que se demuestre lo contrario» (Muñoz, Montes y Wilkomirsky, 2001, p. 67). El contenido de estos alcaloides es el responsable de la mayor parte de efectos tóxicos documentados; en consecuencia, el consumo por parte del hombre de esta planta resulta un tanto dudoso, a pesar de que su uso tradicional no ha manifestado muchas denuncias de toxicidad, debido a la concentración baja en la que se encuentran los alcaloides.

Las contraindicaciones que los médicos han planteado con respecto a la *Borago officinalis* pueden ser contadas, debido a la poca cantidad de efectos colaterales que genera. La doctora Mariana Neira (2000), autora de *El hombre que cura el cáncer*, sostiene que es recomendable que pacientes menores de 12 años, en procesos de gestación o de

lactancia, no consuman la hierba debido al contenido de alcaloides y los efectos hormonales adversos que estos generan. Con respecto a esto, el doctor Jorge Alonso agrega que existen sospechas de una probable toxicidad fetal, mutagenicidad y un potencial riesgo de daño hepático, en su obra *Tratado de fitofármacos y nutraceuticos* (2004, p. 234).

A su vez, es importante tener en cuenta que la administración del aceite debe ser con precaución debido a la posible interacción con fenotiazinas, que generan alteraciones en la salud mental y emocional.

La *Borago officinalis* no se encuentra dentro del registro de farmacopeas, pero sí dentro del listado de hierbas no aprobadas por la Comisión E de Monografías de Alemania. La American Herbal Products Association (2003) indica que todas las plantas que contengan alcaloides pirrolizidínicos deben poseer una leyenda que mencione: «Para uso externo exclusivamente, no aplicar en heridas abiertas de piel y no usar durante el embarazo».

Habiendo mencionado todo lo referente a las propiedades medicinales de la planta de borrajas, es importante recalcar que de ninguna manera debemos ignorar los efectos colaterales que genera. Sin embargo, la infusión de esta ha logrado posicionarse con fuerza dentro del veganismo como una de las bebidas más nutritivas y ricas en hierro, potasio y vitaminas C y D, lo que la convierte en una indispensable bebida para reponer fuerzas; inclusive es más eficaz que cualquier otra bebida energética y es considerada como el Red Bull vegano.

Todo lo mencionado anteriormente nos brinda un panorama extenso de la gran influencia que tiene la medicina tradicional en el cuidado de la salud actual. Sin tener fuentes de cómo se usó la planta de borrajas, no tendríamos evidencias de su aplicación. Palma nos ha manifestado en cada una de sus *Tradiciones* la utilidad de muchas plantas, brindándonos el acceso a la consideración y estudio profundo



de esta y muchas otras plantas para conocer todos los beneficios que nos podría brindar.

La medicina tradicional, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), «es el pilar principal de la prestación de servicios de salud, o su complemento» (p. 7). La doctora Margaret Chan, directora general de la OMS, en la Conferencia Internacional sobre la Medicina Tradicional para los Países de Asia Sudoriental declaró que:

las medicinas tradicionales de calidad, seguridad y eficacia comprobada contribuyen a asegurar el acceso de todas las personas a la atención de salud. Para muchos millones de personas, los tratamientos tradicionales a base de hierbas y los prácticos de las medicinas tradicionales representan la principal fuente de atención sanitaria, y a veces la única. Esta forma de atención está próxima a los hogares, es accesible y asequible. Además, es culturalmente aceptada y en ella confían muchísimas personas. La asequibilidad de la mayor parte de las medicinas tradicionales las hace más atractivas en el contexto del vertiginoso encarecimiento de la atención de salud y de la austeridad casi universal. La medicina tradicional se destaca también como un medio para afrontar el incesante aumento de las enfermedades no transmisibles crónicas (OMS, 2013, p. 16).

Si bien es cierto, en muchos países de desarrollo, las habilidades y conocimientos de la medicina tradicional se han transmitido oralmente de generación en generación, lo que pone en tela de juicio la veracidad de los tratamientos, actualmente ya existen múltiples estudios que permiten la comprobación de los beneficios de la mayoría de las plantas usadas en la antigüedad.

La Organización Mundial de la Salud ha implementado programas que facilitan la integración de la medicina tradicional en los sistemas de salud, a través de la elaboración de directrices y metodologías relacionadas con la investigación de productos y las aplicaciones de estos.

Es notable que los niveles de enfermedades crónicas y los costos de atención primaria sanitaria son cada vez más elevados. La ampliación de la medicina tradicional ha permitido cubrir una buena parte del tratamiento de dolencias en la población, considerándola como un instrumento colaborador cuando los centros de atención colapsen, ya que produciría una reducción en el hacinamiento de pacientes en los hospitales. Esto permitirá que el personal de salud se enfoque netamente en enfermedades que sí requieran atención médica o alguna intervención quirúrgica de urgencia.

En diversos países ya existen formas de curación tradicionales muy bien arraigadas en sus respectivas historias y culturas. La población ya tiene un conocimiento amplio sobre el uso de algunas plantas conocidas para el tratamiento de dolencias que no sean consideradas de emergencia como para acudir a algún establecimiento médico. Sin embargo, existen argumentos en contra de los esquemas no convencionales que resaltan su carencia de validez científica y de la relación riesgo-beneficio.

El doctor Raúl Blanco (2017), en su artículo «Medicinas alternativas: perpetuación de la ignorancia o utilización de información histórica», considera a la medicina tradicional como una pseudociencia, inclusive como una protociencia, con errores de razonamiento, fraude, con muy buena propaganda y con muy pobre regulación. Agrega que invertir en su experimentación es un desperdicio de recursos que deberían ser usados para la mejora en la investigación médica, además sus mecanismos de acción están basados en argumentos no racionales (p. 416).

La medicina tradicional, desde mi perspectiva, es una nueva área en proceso de consolidación, pero posee todos los recursos necesarios para complementar a la medicina convencional. Los médicos deberían considerarla como una opción de manejo para pacientes que sean alérgicos a algunos reactivos químicos que los fármacos poseen. La

implementación en los estudios de la medicina tradicional demanda gastos, pero enfocarnos en la ampliación de información sobre componentes del área vegetal permitirá que adoptemos medidas alternativas en el tratamiento de algunas enfermedades que no requieran sustancialmente el uso de químicos.

La medicina tradicional nos abre paso a un mundo que permite opciones más viables y naturales a la población que no tiene fácil acceso al servicio sanitario. Más que un complemento, es una opción muy asequible para las personas, especialmente las que pertenecen a la tercera edad, que no tienen la suficiente credibilidad en la medicina convencional.

Sin dejar de lado que es indispensable conocer todas las consecuencias adversas de las plantas, ya que como en el caso de la *Borago officinalis*, que posee una cantidad mínima pero considerable de efectos colaterales, saber los beneficios de las plantas y la aplicación que estas han tenido desde la antigüedad hasta ahora, permite identificar los casos clínicos en los que nos resultaría factible hacer uso de estas, sin percibir daño alguno en nuestro cuerpo.

Es notable que la población ha intervenido en el autotratamiento de dolencias simples, debido a esto la medicina convencional debería ayudar en la implementación de programas donde se fomente el cuidado que se debe tener sobre los efectos secundarios de algunas plantas.

Todas las plantas medicinales, inclusive la borraja, han representado una opción médica cuando la población no podía acceder al servicio de salud y la han salvado de apuros al aminorar los síntomas de múltiples patologías.

Gracias a esto, es importante recalcar la importancia del uso de esta planta como uno de los mejores tratamientos naturales ante cualquier infección. Por eso, el agua de borrajas no solamente es un

ornamento, sino uno de los instrumentos de la medicina tradicional en el tratamiento de distintas enfermedades, así como lo menciona Palma.

Como una reflexión final, a todos los futuros médicos y profesionales de distintas carreras, les recomiendo la lectura de las *Tradiciones peruanas*, no solo porque forma parte de nuestro desarrollo palmista, gracias a nuestra universidad; sino también porque nos brinda una perspectiva distinta de cómo actuar ante alguna enfermedad, o ante alguna situación en la que quizás no contemos con los recursos necesarios para poder afrontarla. La medicina tradicional es accesible para toda aquella persona que tiene la iniciativa de aprender. Y como hemos podido comprender, gracias al ilustre Ricardo Palma, puede ayudarnos a mantener un estilo sano de vida sin la necesidad de recurrir a medicamentos químicos que podrían acarrear efectos colaterales en nuestro organismo.

## REFERENCIAS

- Alonso, J. (2004). *Tratado de fitofármacos y nutraceuticos*. Corpus.
- Berti, M., Wilckens, R., Fischer, S. y Araos, R. (2002). Borage: A new crop for Southern Chile. En Janick, J. and Whipkey, A. (eds.), *Trends in new crops and new uses* (pp. 501-505). ASHS Press, Alexandria, VA.
- Blanco, R. (2017). Medicinas alternativas: perpetuación de la ignorancia o utilización de información histórica. *Salud UIS*, 49(3), 416-418. <http://www.scielo.org.co/pdf/suis/v49n3/0121-0807-suis-49-03-00416.pdf>
- Harbige, L. S. y Fisher, B. A. (2001). Dietary fatty acid modulation of mucosally-induced tolerogenic immune responses. *Proceedings of the Nutrition Society*, 60(4), 449-456. <https://doi.org/10.1079/PNS2001123>

- Inserra, F. (2009). Diuréticos en el tratamiento de la hipertensión arterial. ¿Qué lugar ocupan hoy? <http://www.saha.org.ar/pdf/libro/Cap.111.pdf>
- Monografía Oficial Instituto Salud Pública de Chile [2007]. Borago officinalis L. Borraja. [http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fce.77s/doc/monografias/Borago\\_officinalis.pdf](http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/fce.77s/doc/monografias/Borago_officinalis.pdf)
- Muñoz, O., Montes, M. y Wilkomirsky, T. (2001). *Plantas medicinales de uso en Chile: química y farmacología*. Universidad de Chile, Vicerrectoría de Asuntos Académicos, Comité de Publicaciones Científicas.
- Neli-Vera, R., Moreno-Guzmán, A., Sánchez-Fernández, L. V. y Vásquez-Pérez, M. (2019). El tabardillo en la literatura mexicana en la transición del siglo XIX al XX. *Rev. Sanid. Milit. Mex.*, 73(3-4), 257-260. [https://dx.doi.org/10.35366/SM193\\_4k](https://dx.doi.org/10.35366/SM193_4k)
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2013). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional (2014-2023). [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098\\_spa.pdf;jsessionid=B10744734A437A37D1111597F99BF82C?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf;jsessionid=B10744734A437A37D1111597F99BF82C?sequence=1)
- Palma, R. (2014). El latín de una limeña. En *Tradiciones peruanas. Tercera serie*. [http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/tradiciones-peruanas-tercera-serie--0/html/01559788-82b2-11df-acc7-002185ce6064\\_13.html#I\\_50\\_](http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/tradiciones-peruanas-tercera-serie--0/html/01559788-82b2-11df-acc7-002185ce6064_13.html#I_50_)
- Raimondi, A. (1857). *Elementos de botánica aplicada a la medicina y la industria, en los cuales se trata especialmente de las plantas del Perú*. Segunda parte. Taxonomía, fitografía y geografía botánica. Tipografía calle del Compás n.º 202.
- Torella, G. (1500). *Sobre los sudoríficos y con especialidad de la Pilocarpina*. Universidad de Medicina de México, Editorial Berrueco Hnos.