



MANZANILLA DULCE vs MANZANILLA ROMANA

Comparativa completa para tu salud



TABLA COMPARATIVA DE PROPIEDADES

Propiedad / Acción	Manzanilla Dulce	Manzanilla Romana
 Antiinflamatoria		
 Sedante / Calmante		 (más potente)
 Antiespasmódica		
 Inmunoestimulante		
 Antiulcerosa		
 Carminativa (gases, flatulencias)		
 Digestiva / Eupéptica		
 Antibacteriana / Antiséptica		
 Citotóxica (laboratorio)		
 Uso cosmético (cabello rubio)		

TABLA DE CONTRAINDICACIONES Y PRECAUCIONES

Aspecto	Dulce 	Romana 
 Alergia a Asteráceas	 Puede ocurrir	 Puede ocurrir
 Embarazo	 Precaución	 No recomendada
 Lactancia	 Apta (infusión)	 No recomendada
 Aceite esencial interno prolongado	 No recomendado	 No recomendado
 Riesgo de somnolencia	 Moderado	 Moderado
 Potencial interacción medicamentos	 Puede haber	 Puede haber

EXPLICACIÓN DETALLADA

Antiinflamatoria

Tanto la **manzanilla dulce** como la **romana** contienen compuestos como **camazuleno y flavonoides** que ayudan a reducir procesos inflamatorios en el organismo. Esto se aprovecha tanto para problemas internos (gastritis, espasmos) como externos (irritación de piel).

Sedante / Calmante

La **apigenina** es un flavonoide presente en ambas especies y su efecto se traduce en una **sensación de calma y relajación**.

👉 La **manzanilla romana** suele tener un efecto más marcado.

Antiespasmódica

Gracias a sus ingredientes activos, relajación del músculo liso del intestino y el útero, lo que puede ayudar en casos de cólicos leves o espasmos digestivos.

Inmunoestimulante

Propiedad más destacada de la **manzanilla dulce** por su contenido en **polisacáridos**, que pueden favorecer la respuesta inmune.

Antiulcerosa

Ambas pueden proteger la mucosa gástrica y reducir la formación de úlceras por irritantes (alcohol, AINEs).

Carminativa y digestiva

Estos efectos contribuyen a disminuir gases, hinchazón y a mejorar la digestión.

Antibacteriana y antiséptica

Se ha observado actividad suave frente a microorganismos, lo cual ayuda en **afecciones bucales o cutáneas leves**.

Citotóxica

En estudios de laboratorio, la **manzanilla romana** ha mostrado compuestos con actividad citotóxica *in vitro* (no quiere decir que cure cáncer, pero sí que merece estudio científico).

ALERGIAS, PRECAUCIONES Y FARMACOVIGILANCIA

Alergias en plantas de la familia Asteráceas

Las manzanillas pertenecen a la familia **Asteráceas**, que suele generar **alergias en personas sensibles**. Esto puede manifestarse como:

- Dermatitis de contacto
- Urticaria
- Reacciones respiratorias
- En casos raros: **anafilaxia**

 Esto puede estar relacionado con alergias cruzadas con otras plantas o pólenes de la misma familia.

Embarazo y lactancia

- **Manzanilla dulce:** Se considera generalmente segura en forma de infusión. Aun así, se recomienda **precaución** por efectos uterotónicos en estudios antiguos.
- **Manzanilla romana:** No se recomienda durante embarazo ni lactancia por presencia de compuestos con actividad estrogénica o potenciales efectos adversos.

Posibles interacciones

No existe una **lista oficial detallada de interacciones documentada por la EMA**, porque:

👉 La mayoría de los datos provienen de uso tradicional y **no de ensayos clínicos controlados**, lo que implica que *no hay evidencia sólida de interacciones farmacológicas cuantificables*.

Pero SÍ hay **evidencia clínica y observacional** de que pueden potenciar o modificar el efecto de:

✓ Anticoagulantes y heparina — aumento del riesgo de hemorragia.

Puede potenciar el efecto sedante de:

- ✓ Barbitúricos y benzodiazepinas.
- ✓ Antihistamínicos.
- ✓ Alcohol.
- ✓ Fármacos metabolizados por CYP3A4 (potencial riesgo de variación)

Nota sobre la farmacovigilancia

La **EMA reconoce el uso tradicional seguro** de la manzanilla común (*Matricaria chamomilla*) — pero no mantiene una **lista de interacciones** comparable a la de fármacos prescritos.

👉 Esto no significa que no existan interacciones posibles — significa que **no hay estudios amplios registrando datos específicos**.

CÓMO USAR ESTAS MANZANILLAS EN TU DÍA A DÍA

✓ **Manzanilla dulce:** Ideal para digestiones pesadas, gases, ansiedad leve e inflamaciones cutáneas leves.

✓ **Manzanilla romana:** Útil cuando se busca un efecto relajante más marcado y digestivo ligero — *pero con más precaución en embarazo y lactancia*.

Recomendaciones prácticas

- **Infusión:** 1–2 tazas al día según tolerancia.
- **Baño o compresas:** para irritación cutánea o inflamación.
- **Evitar en dosis altas y prolongadas:** sobre todo aceites esenciales.

👉 **Recuerda:** informarte es el primer paso para cuidarte mejor. Tu cuerpo es único, y lo que funciona para uno puede no ser lo mejor para otro. Escúchalo, cuídalo, y ante la duda, consulta siempre con tu farmacéutico o médico de confianza.

Verena Valero

Técnico en Farmacia y Divulgadora.

 Fundadora de Técnico en Farmacia 2.0. y la Botica de Verena.

 <https://laboticadeverena.com/>