

OPINIÓN

PUNTO DE VISTA



LEANDRO PICÓN GOTAY

## + ***La ortiga brava: entre espinas y beneficios***

Sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas pueden aliviar dolores y golpes, mientras que su riqueza en vitaminas A, B, C, D y K fortalece el sistema inmunológico, escribe  
Leandro Picón

14 de mayo de 2024 - 6:00 AM

SHARE

1

### **La ortiga brava: Entre espinas y beneficios:**

*Por Leandro E. Picón Gotay*

Publicada originalmente en El Nuevo Día, el 14 de mayo de 2024.

<https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/la-ortiga-brava-entre-espinas-y-beneficios/>

La ortiga brava no goza de buena reputación. Sus hojas ovaladas con bordes aserrados están cubiertas de espinas que provocan una reacción urticante debido a su contenido de ácido fórmico, similar al de las picaduras de las hormigas. Esta reacción alérgica ha generado una percepción errónea sobre el potencial de la ortiga brava en Puerto Rico, llevándonos a evitarla, a pesar de que en algún momento fue y puede seguir siendo una alternativa ecológica y orgánica en la agricultura, salud y cocina.

En el pasado, mucho antes de la medicina y agricultura convencional, las personas en Puerto Rico utilizaban las plantas como medicina, como fuente de salud y bienestar. Por ejemplo, en Utuado me contaron que solían arrancar hojas de ortiga, enrollarlas y comerlas con todo y espinas, una forma casera de aprovechar sus nutrientes. Esta es una de varias historias que he recopilado en las entrevistas que he hecho para estudiar las dimensiones sociales y culturales de la ortiga brava. Este arbusto, científicamente conocido como *Urera baccifera*, ha sido un gran aliado para mi salud. Ofrece múltiples beneficios, tanto medicinales, culinarios y agrícolas, debido a su alto contenido de nutrientes y vitaminas. Sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas pueden aliviar dolores y

golpes, mientras que su riqueza en vitaminas A, B, C, D y K fortalece el sistema inmunológico y promueve la absorción de hierro.



La ortiga brava también puede ser transformada en composta, un abono para enriquecer nuestros cultivos de manera sostenible en la agricultura, escribe Leandro Picón Gotay (Archivo / GFR Media)

Para preparar un té con propiedades antirreumáticas, se hierve la hoja durante 10 minutos, luego se elimina el agua y se hierve nuevamente por otros 10 minutos. Este té se puede consumir, al igual que las hojas, en guisos, verduras o sancochos, incluso se pueden utilizar para hacer un sofrito, garantizando así un aporte de calcio, hierro, magnesio, potasio, boro, zinc, cobre y otros minerales beneficiosos. Sin embargo, es importante seguir el procedimiento de hierve mencionado para eliminar el ácido fórmico y los oxalatos.

La ortiga brava también puede ser transformada en composta, un abono para enriquecer nuestros cultivos de manera sostenible en la agricultura. Al provenir de bosques, esta planta se reproduce en suelos altos en actividad microbiana, lo que permite que absorba nutrientes disponibles desde las profundidades de las raíces de los árboles. Cuando las hojas caen y se descomponen, estos nutrientes se incorporan al suelo, mejorando su fertilidad de forma natural.

A pesar de que a menudo es malinterpretada y subestimada debido a su reacción urticante, la ortiga brava posee un potencial significativo como recurso natural para la salud y la agricultura. Esta planta nos recuerda la sabiduría ancestral de nuestras comunidades, las cuales han utilizado las plantas durante generaciones para diversas necesidades. Al reconocer y utilizar estos recursos de manera sostenible, podemos no solo mejorar nuestra salud y bienestar, sino también promover la armonía con nuestro entorno natural. Debemos validar el conocimiento tradicional sobre sus usos y propiedades, y promover su inclusión en prácticas de salud alternativa y cuidado integral. Fortifiquemos nuestra relación con la ortiga brava y sus potenciales.