



## TUNA

### Nombre común:

Tuna tuna, nopal, tunasa (aymara, quechua).

### Nombre científico:

*Opuntia ficus-indica*.

*Opuntia ficus-indica* (L.) Mill.

### Distribución ecológica:

Es típico encontrarla en los valles interandinos del sur y en cabeceras de valle, con distribución altitudinal aproximada de 2.600 a 3.300 msnm. En su generalidad crece en pequeñas planicies, laderas suaves y empinadas, en suelos secos, pedregosos. Es una especie resistente a la sequía prolongada.

### Descripción botánica:

Planta suculenta, de hasta 2 m de alto, tallos anchamente espatulados y articulados, ovoides y carnosos, llamados pencas. Hojas: se presentan en pencas juveniles y caen rápidamente a medida que crece la penca. Flores: hermafroditas, de 6-8 cm de longitud, color amarillo, fraganciosas, solitarias en la parte apical y subapical de la penca. Frutos: bayas, ovoides, de unos 9 cm de largo, color amarillo cuando maduran, con cáscara gruesa y muchos gloquidios pequeños que se dispersan cuando la insolación es fuerte y por desecación brusca.

### Fenología y reproducción:

Florece abundantemente en noviembre y diciembre. Da frutos maduros en febrero y marzo en los valles, y de abril hasta mayo en cabeceras de valle. La reproducción es vegetativa, a través de pencas y por semilla, siendo la más usual la forma vegetativa, que tiene la ventaja de ser rápida y con un alto porcentaje de prendimiento. La plantación de las pencas se realiza semienterrándolas en los meses de enero y febrero, cuando existe humedad en el suelo que facilita el brote de las raíces. Se planta en lugares protegidos por cercos para que no puedan entrar los animales.

### Parte utilizada:

Frutos, pencas.

### Propiedades medicinales:

Calentura, manchas de la cara, retención de orina (cistitis), problemas renales, prostatitis, inflamaciones de la vejiga.

### Preparación:

- *Para bajar la calentura y quitar las manchas de la cara:* pelar la penca de la tuna y machacar la cantidad requerida para el cataplasma, aplicar en la frente y en el pecho. Cambiar cuando se seca o partir la penca pelada a la mitad y colocarla en forma de emplasto en las partes indicadas.
- *En caso de retención de orina, problemas renales, prostatitis, inflamación de la vejiga:* machacar la cantidad requerida de penca pelada y hervir en 1 l de agua durante cinco minutos; dejar reposar para tomar. A la vez se recomienda comer en cantidad la tuna de color verde.

### Conocimientos adicionales:

Para aliviar la tos, pulmonía o dolores de pecho se come tres frutos de tuna retostada o asada a la brasa. Las pencas de la tuna se utilizan en las quemaduras preparándolas como emplasto.

La penca de la tuna se puede comer en forma de ensalada y a la vez es un alimento para el ganado vacuno. Es de acción diurética, emoliente y cicatrizante, tiene vitamina C.

### Dosis de aplicación:

- En cuanto al uso de cataplasmas y emplastos, aplíquelos según lo requerido o hasta que baje la calentura y desaparezcan las manchas de la cara.
- Tomar el mate preparado de la penca de tuna tres veces al día o como refresco cuando requiera; así mismo, comer el fruto de la tuna en cantidad todos los días hasta que se mejore.

