

# Plantas comunes del páramo del Parque Internacional La Amistad

Sitio de Patrimonio Mundial de la Humanidad - Reserva de la Biosfera La Amistad



ROSACEAE

*Acaena cylindristachya*

Hierba. Crece en áreas alteradas en ambas vertientes de las cordilleras Volcánica Central y de Talamanca; 3.000-3.800 m. Se distribuye desde Costa Rica hasta Bolivia y Venezuela. Como adaptación a las cambiantes temperaturas del páramo, conserva

las hojas viejas para regular la temperatura de sus tallos; además, las yemas de crecimiento están bajo la línea del suelo para soportar el pisoteo de mamíferos grandes y no ser destruidas.

BLECHNACEAE

*Blechnum buchtienii* HELECHO ARBORESCENTE

Helecho arborescente. Se distribuye desde Costa Rica hasta Ecuador, Perú y Bolivia. Es el representante más notorio de los helechos en el páramo; es importante ecológicamente porque en Costa Rica toma el lugar de los frailejones que crecen en los páramos suramericanos. Las escamas en los frondes de esta especie constituyen una adaptación para sobrevivir a las bajas temperaturas y el fuego.



POACEAE

*Chusquea subtesellata* CASIUELA

Plantas de 1-3 m de altura. Crece en bosques de roble y páramo, en ambas vertientes de la Cordillera de Talamanca; 2.700-3.800 m. Es la especie de bambú más común en las zonas de páramo del país, probablemente porque se reproduce por estolones y se regenera muy rápido después de incendios forestales. Se distribuye en Costa Rica y al oeste de Panamá.



ASTERACEAE

*Cirsium subcoriaceum* CARDO

Hierba bianual de bosques subalpinos. Crece en áreas abiertas de ambas vertientes de la Cordillera de Talamanca y en la vertiente caribeña de la Cordillera Volcánica Central; Cerros de Escazú; 1.950-3.500 m. Se distribuye desde el sur de México hasta Panamá. El interior de sus tallos es comestible.



ASTERACEAE

*Diplostephium costaricense*

Arbusto de hasta 4 m de altura. Crece en el páramo, en ambas vertientes de la Cordillera de Talamanca; 2.900-3.500 m. Se distribuye solamente en Costa Rica y Panamá. Podría utilizarse como ornamental.



GERANIACEAE

*Geranium costaricense* GERANIO

Hierba de porte muy pequeño. Crece en bosques pluviales y páramos en la Cordillera de Talamanca; 2.700-3.700 m. Su distribución se restringe a Costa Rica y el oeste de Panamá. Los aceites que contienen algunas de las 300 especies del género *Geranium* a menudo se utilizan para fabricar perfumes.



GUNNERACEAE

*Gunnera talamancana* SOMBRILLA DE POBRE

Planta de hasta 1 m de altura. Crece en bosques de roble y páramo, generalmente en áreas alteradas, deslizamientos y turberas en la vertiente caribeña del volcán Irazú y ambas vertientes de la Cordillera de Talamanca; 2.300-3.400 m. Se distribuye en Costa Rica y al oeste de Panamá. *Gunnera* forma asociaciones simbióticas con cianobacterias, eso le permite subsistir y le convierte en un fijador de nitrógeno, que crece especialmente en áreas de suelos pobres.



HYPERICACEAE

*Hypericum irazuense*

MOSQUETA AMARILLA, HIERBA DE SAN JUAN

Hierba o arbusto, hasta 3 m de altura. Crece en bosques de roble y páramo en los volcanes Irazú y Tutulalpa y ambas vertientes de la Cordillera de Talamanca; 2.200-3.800 m. Especie restringida a Costa Rica y el oeste de Panamá.





**APIACEAE**

*Myrrhodendron donnell-smithii*

ARRACACHILLO

Hierba arbustiva, hasta 3 m de altura. Crece en áreas alteradas y páramo, en las cordilleras Volcánica Central y de Talamanca; 2.500-3.800 m. Se distribuye en México, Guatemala, Costa Rica y Panamá.

**BROMELIACEAE**

*Puya dasylirioides* PUSUELA

Hierba muy llamativa. Crece en turberas y a veces en el páramo; 2.040-3.050 m. Solamente se conoce de Costa Rica. Esta especie tarda aproximadamente 36 años en florecer e inmediatamente muere. Es importante destacar que su forma de roseta le permite sobrevivir al fuego y soportar mejor las bajas temperaturas.



**ASTERACEAE**

*Senecio oerstedianus* SENECIO

Hierba de hasta 1,5 m. Crece en bosques nubosos y páramo a lo largo de la Cordillera de Talamanca; 2.950-3.500 m. Se distribuye en México, Guatemala, Costa Rica y Panamá. Por la belleza de sus flores y follaje, podría utilizarse como ornamental.



**MYRTACEAE**

*Ugni myricoides* ARRAYÁN

Arbusto. Crece en páramos y subpáramos a lo largo del país de todo el país; 2.200-3.300 m. Se distribuye desde México hasta Perú. Sus frutos son comestibles, al igual que otros miembros de la familia, como la guayaba y el cas.



**VALERIANACEAE**

*Valeriana prionophylla*

VALERIANA

Hierba perenne. Crece generalmente en áreas muy húmedas en la Cordillera de Talamanca; 2.700-3.500. Se distribuye desde el sur de México, Guatemala hasta Costa Rica y el oeste de Panamá.



**SCROPHULARIACEAE**

*Castilleja talamancaensis* GALLITO

Hierba, hasta 1,5 m de altura. Crece en páramo y áreas alteradas a lo largo de la Cordillera de Talamanca; más de 2.400 m. Se distribuye en Costa Rica y el oeste de Panamá. Las especies del género *Castilleja* en Costa Rica se pueden considerar parásitas.



**ERICACEAE**

*Comarostaphylis arbutoides*

ANONILLO, ARRAYÁN

Arbusto, hasta 5 m de altura. Crece en bosques húmedos, robledales y páramos; 1.200-3.700 m. Se distribuye desde el sur de México hasta Panamá. Pertenecer a una familia con muchas plantas ornamentales, como las azaleas, y esta posiblemente podría utilizarse de esa manera.



**Buddlejaceae**

*Buddleja nitida* SALVA

Planta de hasta 6 m de altura. Crece en bosques húmedos y muy húmedos, en ambas vertientes de la Cordillera de Talamanca; 2.100-3.700 m. Se distribuye desde México hasta Panamá. Se ha registrado con propiedades contra las infecciones y como diurética.

