

Medicamentos a base de hierbas

Los medicamentos a base de hierbas se utilizan frecuentemente en adultos y en niños.

Hay diversas inquietudes relacionadas con el uso de los medicamentos a base de hierbas porque, a diferencia de los medicamentos convencionales, no están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration) de los EE. UU., y los fabricantes no tienen que demostrar la seguridad ni la eficacia de los medicamentos a base de hierbas antes de ponerlos a disposición del público.

¿Son beneficiosos los medicamentos a base de hierbas?

Solo en casos muy poco frecuentes se evalúan los medicamentos a base de hierbas mediante investigaciones de alta calidad, y no suele contarse con pruebas contundentes de los efectos beneficiosos. Solo el uso del **arándano rojo** para la prevención de infecciones recurrentes del tracto urinario en mujeres está respaldado por determinada evidencia científica. No se ha demostrado la eficacia de otros medicamentos a base de hierbas utilizados frecuentemente. Por ejemplo, todavía está en discusión el efecto beneficioso de la **hierba de San Juan** para el tratamiento a corto plazo de la depresión de leve a moderada. El uso de la **Echinacea** para el tratamiento de los resfriados no está respaldado por datos científicos. De manera similar, hay evidencia cuestionable acerca de la eficacia del **Ginseng**, que suele utilizarse para mejorar el desempeño físico y cognitivo. El **Ginkgo biloba** ha sido comercializado para mejorar la memoria y el desempeño cognitivo, pero no hay evidencia científica coherente para respaldar este uso. No se ha determinado la eficacia del **ajo** para disminuir los niveles de colesterol, tratar la hipertensión y reducir el riesgo cardiovascular. Además, no se ha atribuido ningún efecto beneficioso al **jengibre** para el tratamiento de las náuseas o a la **soja** para el control de los síntomas de la menopausia.

Posibles efectos negativos de los medicamentos a base de hierbas

Puede pensarse erróneamente que los medicamentos a base de hierbas son seguros porque son productos naturales. Pueden producir efectos negativos, como reacciones alérgicas, erupciones, asma, dolores de cabeza, mareos, agitación, sequedad en la boca, crisis epilépticas, fatiga, taquicardia, náuseas, vómitos y diarrea. También se han informado efectos secundarios graves. Se informaron casos de **hepatotoxicidad** (daño hepático) con **kava kava** y de reacciones anafilácticas que representan un riesgo para la vida con la mayoría de los medicamentos a base de hierbas. Los medicamentos a base de hierbas también pueden modificar el efecto de los medicamentos convencionales. Por ejemplo, las personas que toman medicamentos anticoagulantes (como la warfarina o la aspirina) deben utilizar con precaución el arándano rojo y el *Ginkgo biloba* porque aumentan el riesgo de sangrado. La hierba de San Juan interfiere en el efecto de muchos medicamentos, incluidas las píldoras anticonceptivas, los antidepresivos y los medicamentos contra el VIH. Además, los ingredientes activos de muchos medicamentos a base de hierbas no se conocen cabalmente, y se han informado casos de contaminación.

¿Qué debe hacerse antes de comenzar a tomar un medicamento a base de hierbas?

- Analice con su médico los posibles efectos perjudiciales de los medicamentos a base de hierbas y si interactúan o no con los otros

Si está considerando usar un medicamento a base de hierbas, o si ya lo está haciendo, realice lo siguiente:

- 1 Analice el uso del medicamento a base de hierbas con su médico

¿TIENE ALGÚN BENEFICIO COMPROBADO?
¿INTERACTUARÁ CON LOS OTROS MEDICAMENTOS QUE TOMO?
¿CUÁLES SON LOS POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS?



- 2 No lo use en niños ni si está embarazada



- 3 Esté atento a la aparición de posibles efectos secundarios:
 - náuseas
 - vómitos
 - diarrea
 - fatiga
 - mareos
 - reacciones alérgicas
 - erupción
 - asma
 - dolores de cabeza
 - sequedad en la boca

JBIRD

medicamentos que esté utilizando o con cualquier enfermedad que tenga. La eliminación de los medicamentos a base de hierbas del cuerpo puede reducirse, especialmente si usted es un adulto mayor, lo que provoca un riesgo más alto de que se produzcan efectos perjudiciales.

- Siempre considere los síntomas nuevos como un posible efecto de los medicamentos a base de hierbas. Si experimenta un síntoma nuevo, deje de tomar el medicamento, informe a su médico acerca del efecto secundario y considere informarlo mediante el Portal de Informes de Seguridad (Safety Reporting Portal) (www.safetyreporting.hhs.gov).
- Evite el uso de medicamentos a base de hierbas en niños y si usted está embarazada, intentando quedar embarazada o en período de lactancia. Los medicamentos a base de hierbas no se han evaluado en mujeres embarazadas ni en niños.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (National Center for Complementary and Integrative Health)
nccih.nih.gov/health/herbsataglance.htm

- +
- Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Las traducciones al español están disponibles en la pestaña de contenido complementario.

Autores: Dr. Graziano Onder, PhD; Dra. Rosa Liperoti, MPH

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: Todos los autores han completado y presentado el Formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuente: National Center for Complementary and Integrative Health

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con la condición médica que usted tiene, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.