

Desde tiempos ancestrales los humanos han consumido remedios herbales para el control de sus males. México tiene un gran acervo de ellos; sin embargo, ¿sabías que existen interacciones entre los remedios herbales y las medicinas que consumes? Aquí te lo explicamos en forma sencilla.

1. Remedios herbales y su uso ancestral.

Los seres humanos han recurrido a la herbolaria desde tiempos inmemoriales para aliviar diversos males. Existen múltiples registros escritos de su empleo; por ejemplo, en el Papiro de Ebers, el Ayurveda y Atharva Veda, el libro del emperador amarillo y diversos códices prehispánicos, y entre ellos se documenta el uso de Papaver Somniferum (amapola) y Cannabis sp para el alivio del dolor y otros síntomas.

2. Empleo de medicina herbal en diversos países.

En la época contemporánea la medicina herbal es muy aceptada (Tabla 1).

Tabla 1. Uso de medicina herbal en la época contemporánea		
País	Año	Porcentaje de uso en la población
Finlandia	1982	33%
Dinamarca	1987	10%
Australia	1993	45%
EE. UU.	1997	12%
Canada	2002	34%
Prevalencia media		27%

3. Medicina herbal en México: una práctica cultural.

La medicina herbal es muy utilizada en México.

- En un estudio publicado en 1999 por Taddel-Bringas en la Revista de Salud Pública de México se documentó que 78% de los mexicanos considera efectiva la medicina herbal y 67% de los mexicanos confía en ella.
- Un estudio de Covarrubias-Gómez del 2009 informó que 96% de las personas con dolor crónico consume algún remedio herbal.
- La medicina herbal mexicana es tan amplia como la china.

4. ¿Qué es lo que más comunmente se consume en México?

En México, las plantas que más comunmente se utilizan con fines medicinales de acuerdo a ambos autores son:

- Gordolobo (*Gnaphalium* spp.)
- Eucalipto (*Eucalyptus* spp.)
- Hierbabuena (*Mentha* spp.)
- Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)
- Nopal (*Opuntia* spp.)
- Árnica (*Arnica montana*)
- Valeriana (*Valeriana officinalis*)

5. ¿Cuál es el problema de usar remedios herbales conjuntamente con medicamentos de patente?

En la actualidad se desconoce la totalidad de las interacciones farmacológicas específicas de diversos remedios herbales con los medicamentos de patente. Aunado a ello, por sí solos, los remedios herbales pueden presentar efectos adversos poco documentados: carecen de estudios clínicos con rigor científico para su comercialización que, en cambio, son obligatorios para comercializar los fármacos de patente.

6. Unos ejemplos de efectos adversos de los remedios herbales.

A. Valeriana

- La valeriana se emplea para mejorar la calidad del sueño. Se usa ampliamente en Europa con un buen record de seguridad; sin embargo, existen informes en la literatura sobre alteraciones en el hígado asociadas al consumo de la planta en forma de infusiones o té.
- Los efectos adversos en pacientes que utilizan valeriana a grandes dosis o por períodos prolongados incluyen temblor, dolor de cabeza y alteraciones cardiacas.
- La valeriana se ha asociado a sedación (disminución inducida del estado de conciencia) por lo que debe evitarse su combinación con alcohol y medicamentos como benzodiazepinas y barbitúricos.

B. Manzanilla

- La manzanilla es utilizada por sus efectos sedantes menores, como antiséptico (para evitar infecciones) leve y por su efecto antiespasmódico (medicamentos que controlan el dolor causado por contracciones bruscas musculares).
- Se ha informado que puede ser efectiva para facilitar el sueño profundo.
- Las reacciones adversas que se observan con dosis altas son mayores: calambres abdominales, engrosamiento de la lengua, sensación de ahogo, angioedema (inflamación sin dolor) de los labios y párpados, prurito difuso (irritación de la piel que causa comezón), urticaria generalizada, obstrucción de la vía aérea (nariz, tráquea, pulmones) y edema faríngeo (inflamación de garganta).
- Existe la posibilidad de que la manzanilla aumente el efecto de anticoagulantes como la Warfarina e interactúe con las benzodiazepinas, los barbitúricos y los opioides.

LECTURAS RECOMENDADAS.

- Covarrubias-Gómez A, Guevara-López U. (2009). Evaluación del consumo de medicina herbal en el enfermo con dolor: Un estudio piloto. *Revista Mexicana de Anestesiología*. 32(3): 156-162.
- Taddel-Bringas GA, Santillana-Macedo MA, Romero-Cancio JA, Romero-Téllez MB. (1999). Aceptación y uso de herbolaria en medicina familiar. *Salud Pública de México*. 41(3): 216-220.
- Covarrubias-Gómez A, Nucho-Cabrera E, Téllez-Isaías M. (2005). ¿Qué se auto-administra su paciente?: Interacciones farmacológicas de la medicina herbal. *Revista Mexicana de Anestesiología*. 28(1): 32-42.

www.alimentacionysalud.unam.mx