



Los suplementos botánicos, ¿son seguros?

¿Ha estado últimamente en una farmacia? Entonces habrá visto las filas y filas de suplementos botánicos (herbáceos) o dietéticos. Pero, ¿qué son estos suplementos y cómo afectan su salud?

Los suplementos botánicos, ¿son o no son un medicamento?

Los suplementos botánicos han sido usados durante mucho tiempo para mentenerse sano o tratar enfermedades. Su empleo es, a menudo, rastreado hasta la medicina china de antaño. Los suplementos dietéticos son preparados con partes de plantas (corteza, hojas, flores, frutos, tallo y raíz), extractos y aceites esenciales. Se los puede conseguir en tabletas y cápsulas, o tés y polvos. Los suplementos botánicos pueden ser vendidos como sustancias simples o combinadas con otros elementos, tales como vitaminas y minerales.

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) clasifica a los suplementos botánicos y dietéticos como no medicamentos. Por lo tanto, la FDA no regula los suplementos, como sí lo hace con los medicamentos recetados. Esto significa que la calidad y potencia de los suplementos botánicos puede variar mucho entre marcas. Por ley, los suplementos pueden ser vendidos legalmente, siempre que no pretendan asegurar la buena salud ni digan que curan una enfermedad. Pero seamos realistas: la información contenida en los suplementos puede ser muy engañosa.

Use los remedios fabricados con productos botánicos con precaución

Muchas personas usan hierbas como ayuda para mantener una buena salud y mitigar síntomas. Los productos botánicos pueden complementar la medicina convencional, pero nunca deberían servir para sustituir un tratamiento. Algunos de estos productos

pueden producir efectos secundarios peligrosos o interactuar negativamente con el uso de otros fármacos. Si es cuidadoso y consciente, usted evitará este riesgo para su salud. Vea cómo hacerlo:

Lea la etiqueta

La calidad del producto botánico puede variar. Las etiquetas con la marca USP (United States Pharmacopeia) o NF (National Formulary) demuestran que los fabricantes siguieron los estándares fijados por la organización responsable de probarlos, United States Pharmacopeia. Las letras USP indican que su uso ha sido aprobado por esta organización, en tanto que NF indica que el producto cumple con las normas de pureza y calidad en cuanto a su fabricación, tal como los anteriores, pero su uso no ha sido aprobado por la USP.

Sepa lo que está tomando

Ejemplos de productos botánicos comunes, su uso y reacciones adversas:

Nombre	Uso popular (no probado)	Reacciones Adversas
Equinácea, sello de oro o cúrcuma	Para prevenir y curar resfríos y gripe.	Trastornos estomacales y diarrea, sarpullido si se lo aplica sobre la piel. Su uso regular puede hacer que el sistema inmunológico deje de funcionar. Tomar equinácea durante ocho semanas o más puede afectar el hígado.
Ginkgo biloba	Para el tratamiento de jaquecas, tinnitus —silbido constante o intermitente en los oídos— y pérdida de la memoria.	Espasmos musculares, reacciones alérgicas, calambres, sangrado y problemas digestivos leves.
Ajo	Para prevenir los derrames cerebrales, la arterioesclerosis, la hipertensión y bajar el colesterol.	Trastornos estomacales, problemas intestinales, acidez, mal aliento y olor corporal.
Hierba de San Juan (St-John's-wort)	Para el tratamiento de depresión leve	Sensibilidad a la luz solar si se lo toma por períodos prolongados, picazón, jaquecas, fatiga, hinchazón, aumento de peso y constipación.

Sea consciente de la posible interacción entre fármacos

Los suplementos botánicos pueden interactuar peligrosamente con medicamentos recetados y de venta libre. Por ejemplo, el ajo, si se lo toma regularmente, puede aumentar el poder anticoagulante de la aspirina y del Warfarin. La hierba de San Juan también puede mezclarse con antidepresivos recetados e incrementar el efecto de la medicación. Y si toma Ginkgo biloba con algún producto diurético, es probable que su presión sanguínea aumente.

Moraleja acerca de los suplementos botánicos: Hable con su médico y con su farmacéutico.

Ya que los suplementos botánicos pueden resultar un riesgo para la salud, es muy importante que hable con su médico y con su farmacéutico antes de tomarlos. La mejor manera de controlar su medicación y ayudar a su médico y a su farmacéutico es crear su Registro Personal de Medicación. Esto es una lista de todos los medicamentos que toma, incluyendo los de venta libre y suplementos botánicos, las dosis y cómo los toma. Entregue una lista a su médico, una a su farmacéutico y una a un ser querido.