

“Plantas medicinales: que sea natural no significa libre riesgos para la salud”

El uso de plantas medicinales y sus extractos está tomando cada vez más auge por quienes detentan volver a lo natural, pensando que “si es natural es bueno”; desconociendo una regla básica de la farmacología y la farmacognosia: “la dosis hace al veneno” y “no todo lo natural es inocuo”, sin tener un conocimiento acabado de las plantas que usan y de los fármacos que toman habitualmente; ignoran la posibilidad de interacciones potencialmente peligrosas o la explicación a diversos efectos adversos que pueden estarse manifestando y que podrían ser atribuidos a estas combinaciones; sobre todo cuando se ingieren por recomendación de personas sin conocimiento técnico-científico, sobre todo en redes sociales.

Hicimos una búsqueda bibliográfica y encontramos un artículo titulado “PLANTAS MEDICINALES: NATURAL NO SIGNIFICA LIBRE DE EFECTOS ARVERSOS”, que reproducimos aquí, y fue publicado en MEDSCAPE (web de reconocida calidad científico-técnica: <https://espanol.medscape.com>), en su sección “MEDSCAPE NOTICIAS MEDICAS”, cuyo autor es el Dr. Mauricio Wajngarten (Cardiólogo; Profesor, Cardiología, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), San Pablo, Brasil) el 27 de agosto de 2025:

“Aunque se trate de productos “naturales”, la fitoterapia o uso de plantas medicinales puede provocar efectos adversos que varían considerablemente, desde simples malestares abdominales hasta toxicidad hepática y renal graves. Por tanto, es importante conocer el origen y la calidad de los productos consumidos, ya sean manipulados o industrializados, así como los límites de sus beneficios y los posibles efectos negativos del uso de plantas medicinales.

Las agencias sanitarias elaboran periódicamente herramientas de referencia para informar a los profesionales de la salud y a la población sobre el uso de plantas medicinales y fitoterapéuticos. [https://vun.inifap.gob.mx/VUN_MEDIA/BibliotecaWeb/media/folletoinformativo/1044_4729_Plantas_medicinales_la_realidad_de_una_tradici%C3%B3n_ancestral.pdf] Entre los efectos adversos se incluyen náusea, vómito, diarrea, dolor abdominal, vértigo, confusión mental y agitación psicomotriz, así como reacciones alérgicas. [<https://www.sefh.es/escuela-de-pacientes-conoce-tus-medicamentos-detalle.php?mdl=4&tm=55>]. La toxicidad hepática y renal puede ser grave, especialmente en caso de uso prolongado o en dosis elevadas. También existe riesgo de interacciones farmacológicas. Algunas plantas pueden afectar la fertilidad, provocar abortos y comprometer el embarazo o la lactancia.

A continuación se presenta una descripción general de las plantas medicinales utilizadas con frecuencia:

Ginkgo: se indica principalmente en ausencia de evidencia robusta para mejorar funciones cognitivas, vértigo, dolor de cabeza, acúfenos, trastornos circulatorios periféricos y problemas de retina. Puede causar trastornos digestivos, cefalea, alergias cutáneas y sobre todo, aumentar el riesgo de sangrado en pacientes bajo tratamiento con anticoagulantes o antiagregantes plaquetarios, debido a la inhibición de la agregación plaquetaria. Puede tener interacciones farmacológicas con insulina.

Ginseng (*Panax ginseng*): se emplea, también sin evidencia robusta, para mejorar las funciones cognitivas, inmunitarias y sexuales, así como antiinflamatorio y antioxidante. Puede provocar insomnio, cefaleas, trastornos digestivos, hipertensión arterial, mastalgia y raramente, reacciones alérgicas. Puede tener interacciones farmacológicas con teofilina, anticoagulantes, hipoglucemiantes y otros fármacos.

***Hypericum perforatum* (hipérico o hierba de San Juan):** utilizada para tratar depresión leve a moderada, ansiedad, heridas, quemaduras e inflamación. Puede causar trastornos digestivos, reacciones cutáneas y presenta alto potencial de interacción farmacológica, reduciendo la eficacia de anticonceptivos, anticoagulantes, inmunosupresores y otros fármacos. Puede tener interacciones farmacológicas con warfarina.

***Echinacea spp* (en Argentina *Echinacea purpurea* o coneflower purpura):** frecuentemente usada para prevenir y tratar resfriados y gripes por sus supuestos efectos antiinflamatorios y antioxidantes. Generalmente se tolera bien, pero puede provocar reacciones alérgicas y trastornos digestivos leves. Puede tener interacciones farmacológicas con inmunosupresores, ciertos fármacos antineoplásicos, anticoagulantes, amlodipina, amitriptilina y puede aumentar los niveles de cafeína.

***Serenoa repens* (palma enana americana o sabal):** tradicionalmente empleada para tratar hiperplasia benigna de próstata y para la salud capilar y hormonal. Raramente puede causar trastornos digestivos, cefalea y alteraciones en el perfil hormonal. Puede tener interacciones farmacológicas con espironolactona.

***Piper methysticum* (kava o kawa kawa):** usada por sus propiedades ansiolíticas y para mejorar el sueño. Su uso se asocia a hepatotoxicidad potencialmente grave, sedación, trastornos digestivos y reacciones cutáneas. Debido al riesgo hepático, su uso ha sido restringido o prohibido en algunos países. Puede tener interacciones farmacológicas con ácido acetilsalicílico.

***Allium sativum* (ajo):** utilizado como antibiótico natural, antiinflamatorio y antioxidante. También se utiliza para controlar la presión arterial y los niveles de colesterol. Puede causar olor corporal, trastornos digestivos, alergias y sangrados. Puede tener interacciones farmacológicas con anticoagulantes, antiplaquetarios, antidiabéticos e inhibidores de la proteasa del virus de inmunodeficiencia humana (p.ej., saquinavir).

Curcuma longa (cúrcuma o azafrán de la tierra): se le atribuyen beneficios en la prevención de enfermedades neurodegenerativas, protección cardiovascular, regulación de la presión arterial, mejora de la digestión y fortalecimiento del sistema inmunitario. Es segura en dosis alimentarias, pero puede provocar trastornos digestivos, hepatotoxicidad e interacciones farmacológicas. Puede tener interacciones farmacológicas con anticoagulantes orales y antiagregantes plaquetarios.

Glycyrrhiza glabra (regaliz): empleada para la tos y el dolor de garganta, trastornos digestivos, eczema y úlceras por virus hepatitis C, además de tener propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antimicrobianas, con aplicaciones cosméticas. Puede provocar retención de sodio, hipertensión, hipopotasemia, arritmias y en casos graves, rabdomiólisis y encefalopatía hipertensiva, especialmente con uso prolongado o dosis elevadas. Puede tener interacciones farmacológicas con heparina y antiarrítmicos.

Camellia sinensis (té verde): rico en antioxidantes y usado en la prevención de enfermedades crónicas. Puede causar insomnio, irritabilidad, trastornos digestivos, hepatotoxicidad y efecto procoagulante. Puede tener interacciones farmacológicas con warfarina, litio, algunos betabloqueantes (p. ej. nadolol), estatinas, hierro y ácido fólico.[4]

Implicaciones

El uso de plantas medicinales es común en la población general y con frecuencia no se reporta durante las consultas médicas. Debemos conocer los riesgos y orientar a nuestros pacientes sobre los posibles problemas relacionados con estas sustancias.

Como destaca la cartilla de la agencia regulatoria de Brasil ANVISA: **"Una planta se considera medicinal cuando posee sustancias que al administrarse al ser humano pueden prevenir, curar o tratar enfermedades. Cuando se obtiene un fármaco a partir de una planta medicinal, este se llama fitoterapéutico. Las plantas medicinales han sido utilizadas por la humanidad para el tratamiento de enfermedades durante miles de años, pero su uso debe hacerse con responsabilidad y conocimiento, pues si se emplean de manera inadecuada pueden presentar más efectos negativos que positivos. Las plantas medicinales y los fitoterapéuticos están compuestos por innumerables sustancias con diferentes efectos que actúan en conjunto para lograr la acción terapéutica. Por esto es importante que se manipulen o fabriquen y expendan de la forma más apropiada para obtener los efectos deseables y reducir los posibles efectos tóxicos, que pueden surgir de inmediato o tras un uso prolongado".**

Internet: <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5914588>

En Argentina, un **fitoterápico** está definido por ANMAT en la disposición 5418/2015 como:

MEDICAMENTO HERBARIO: Medicamento que contiene como ingrediente activo una o más drogas vegetales, o uno o más preparados de drogas vegetales, o una o más drogas vegetales en combinación con uno o más preparados de drogas vegetales y que cumplan los requisitos de la presente disposición.

MEDICAMENTO HERBARIO DE USO TRADICIONAL: Medicamento herbario que empleado en las condiciones de uso y posología tradicionales, demuestre poseer efectos farmacológicos verificables, que carece de efectos nocivos, teniendo cuenta la experiencia adquirida durante los años de su utilización y que cumpla con los requisitos de la presente disposición.

Es decir, que son MEDICAMENTOS y por tanto sujetos a las disposiciones reglamentarias específicas para ello, por ende debe buscarse siempre el asesoramiento de un médico y/o farmacéutico antes de consumirlo.

La información puesta a su disposición por el CIME-UMAZA tiene por objeto promover el uso racional del medicamento, productos fitoterápicos, suplementos nutricionales y otros productos farmacéuticos.

Los artículos, informes y notas publicados por el CIME-UMAZA no pueden ser usados para anuncios, publicidad u otra promoción de ventas, ni pueden ser reproducidos sin autorización escrita previa y expresa por parte de la UMAZA.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Manual MSD versión para profesionales [Internet]. [citado 2 de septiembre de 2025]. Ajo - Temas especiales. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/professional/temas-especiales/suplementos-dieteticos/ajo>
2. Manual MSD versión para profesionales [Internet]. [citado 2 de septiembre de 2025]. Generalidades sobre los suplementos dietéticos - Temas especiales. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/professional/temas-especiales/suplementos-dieteticos/generalidades-sobre-los-suplementos-dieteticos>
3. Escuela de Pacientes SEFH [Internet]. [citado 2 de septiembre de 2025]. Interacciones medicamentos y plantas medicinales. Disponible en: <https://www.sefh.es/escuela-de-pacientes-conoce-tus-medicamentos-detalle.php?mdl=4&tm=55>
4. Maldonado SHG, Huacuz RSD, Chavira MMG. LA REALIDAD DE UNA TRADICIÓN ANCESTRAL.
5. Medscape [Internet]. [citado 2 de septiembre de 2025]. Plantas medicinales: natural no significa libre de efectos adversos. Disponible en: <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5914588>