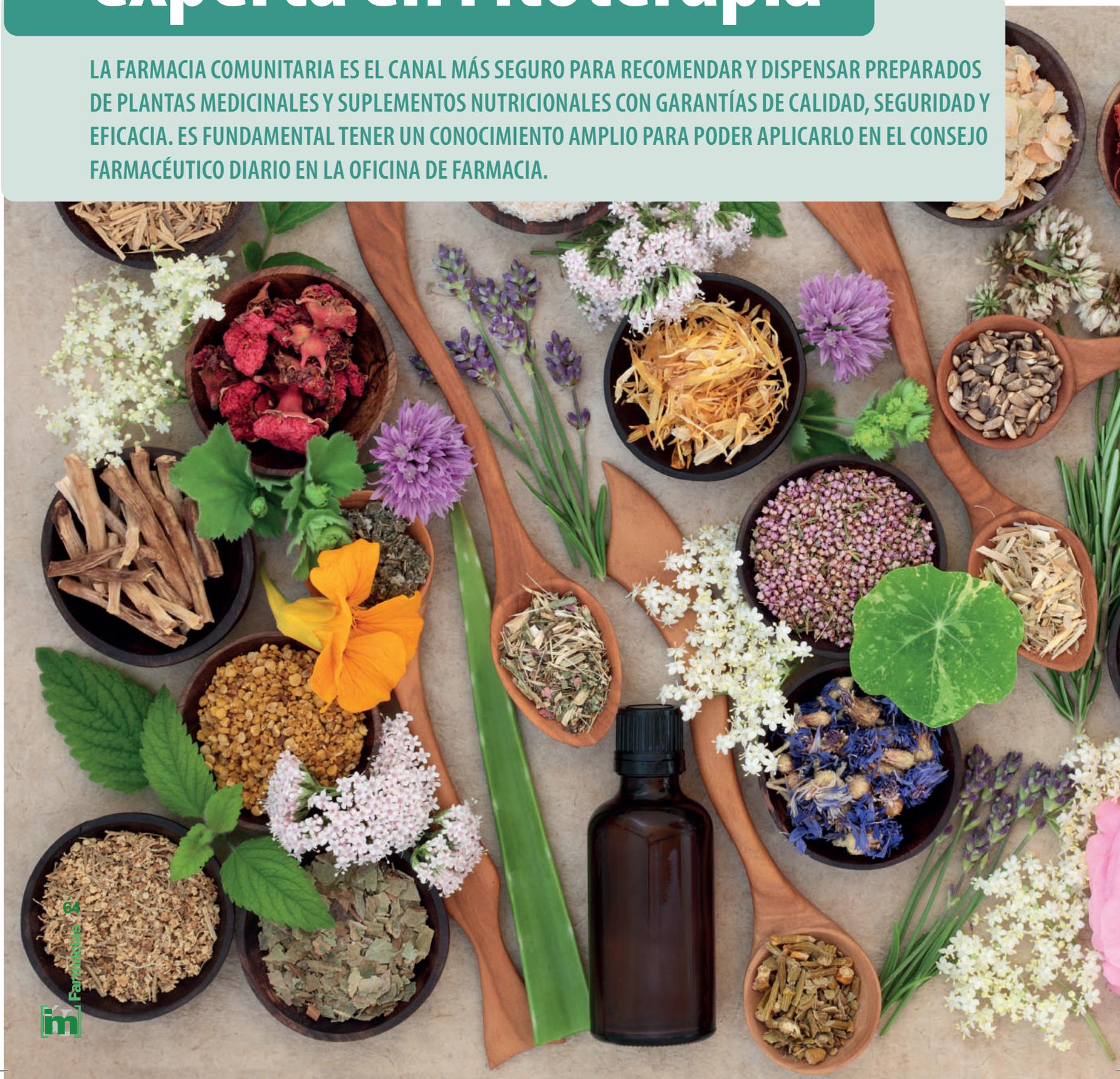


# La oficina de farmacia, experta en Fitoterapia

LA FARMACIA COMUNITARIA ES EL CANAL MÁS SEGURO PARA RECOMENDAR Y DISPENSAR PREPARADOS DE PLANTAS MEDICINALES Y SUPLEMENTOS NUTRICIONALES CON GARANTÍAS DE CALIDAD, SEGURIDAD Y EFICACIA. ES FUNDAMENTAL TENER UN CONOCIMIENTO AMPLIO PARA PODER APLICARLO EN EL CONSEJO FARMACÉUTICO DIARIO EN LA OFICINA DE FARMACIA.



La Fitoterapia es un término acuñado por el *médico francés Henri Leclerc* a principios de siglo XX, un neologismo formado a partir de dos vocablos griegos: *phytón* (planta) y *therapeía* (tratamiento). Etimológicamente, por tanto, Fitoterapia se refiere al tratamiento de las enfermedades con plantas. Actualmente, se define como la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, para prevenir, aliviar o curar un estado patológico, o con el objetivo de mantener la salud.

Las plantas, gracias a su maravilloso y complejo metabolismo, constituyen un verdadero arsenal químico, del cual sólo se conoce con éxito un tercio, considerando la variedad de especies existentes a nivel mundial y aquellas inexploradas hasta hoy, sin tener en cuenta aquellas especies ya extintas.

Fue así como cada región del mundo desarrolló su forma de curar a partir de plantas medicinales, que es única y característica, puesto que se utilizaban especies endémicas de las regiones en cuestión. Con el tiempo estas terapias características locales pasaron a conformar la llamada medicina tradicional y al ser preservada por los pueblos originarios fue llamada medicina aborígen o autóctona, existiendo estos términos hasta nuestros días, al igual que las recetas tradicionales o autóctonas que agrupan tanto usos, como formas de preparación, administración, dosis, entre otros parámetros farmacológicos modernos.

### Matrices vegetales

Una planta medicinal es aquella que se puede utilizar, entera o en parte (hojas, flores, frutos, cortezas, tallos o raíces) para tratar afecciones de personas o animales. Su acción terapéutica es debido a la existencia de unas sustancias químicas denominadas principios activos. Por su actividad farmacológica, han servido tradicionalmente como remedios para aliviar síntomas o tratar enfermedades. Se pueden preparar como

infusiones, cataplasmas, aguas medicinales, aceites medicinales, ungüentos, pomadas, vapores, tinturas o enjuagues, o en formas farmacéuticas como cápsulas o comprimidos. Sin embargo, dependiendo de las dosis, vía de administración, la idoneidad de quien las indica, la constitución del paciente y de otros muchos factores, pueden actuar como remedios o como venenos.

A diferencia de la medicina sintética o convencional, la fitoterapia utiliza matrices vegetales complejas. Estas matrices las constituyen plantas enteras, partes de ellas (hojas, raíces, etc.), y también productos de éstas, resultados de tratamientos directos con algún disolvente o medio que concentre los compuestos afines y facilite su administración, son los llamados extractos. En cualquier caso, en esta matriz compleja nos encontramos con un sinnúmero de compuestos de diferente naturaleza química, cuya mezcla se la llama fitocomplejo. El fitocomplejo es la mezcla de sustancias activas y otras acompañantes que actúan en conjunto para lograr un mismo fin terapéutico, que no sería el mismo si se administraran por separado, o sea como monosustancias.

La Fitoterapia puede ser útil para el cuidado de la salud y la mejora de la calidad de vida, la prevención y tratamiento de algunas enfermedades (fundamentalmente las leves), y el alivio de síntomas asociados a las ciertas enfermedades crónicas.

Los productos fitoterápicos se utilizan en patologías muy diversas: afecciones del aparato locomotor (por ejemplo inflamatorias y degenerativas como artrosis, artritis y tendinitis), del sistema nervioso (ansiedad, insomnio, depresión, trastornos cognitivos, cefaleas), urinarias (infecciones, prevención de litiasis, hiperplasia benigna de próstata), dermatológicas (dermatitis, psoriasis, acné), digestivas (falta de apetito, gastritis, úlceras, diarrea, estreñimiento, colon irritable, afecciones del hígado y vesícula biliar), metabólicas

EN LA ACTUALIDAD EXISTE UNA BASE CIENTÍFICA QUE APOYA LA EFICACIA DE MUCHOS PRODUCTOS FITOTERÁPICOS PARA DETERMINADAS INDICACIONES

## Tipos de productos fitoterápicos

Los preparados a base de plantas medicinales se pueden comercializar al amparo de distintos marcos legales, dando lugar principalmente a tres tipos de productos:

- Los *medicamentos a base de plantas* que la Agencia Europea del Medicamento (EMA) define como de uso médico bien establecido, están sujetos a prescripción o dispensación bajo control sanitario. Son de venta exclusiva en farmacia.
- Los *medicamentos tradicionales a base de plantas* (MTP) que la Agencia Europea del Medicamento acepta para el tratamiento de síntomas asociados a ciertas patologías leves o crónicas en régimen de automedicación. Para ellos, la EMA establece que si se agravan los síntomas o si persisten tras un cierto periodo de tratamiento, se debe consultar al médico. Son de venta exclusiva en farmacia.
- Los *complementos alimenticios a base de plantas*, que por definición se acepta que pueden tener un efecto nutricional o fisiológico y contribuir así al mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Son de venta libre en farmacias, parafarmacias, herboristerías y otros tipos de establecimiento.



(sobrepeso, hipercolesterolemia, diabetes del adulto), circulatorias (hipertensión leve, varices, hemorroides), respiratorias (resfriados, gripe, bronquitis), etc.

### Base científica

En la actualidad existe una base científica que apoya la eficacia de muchos productos fitoterápicos para determinadas indicaciones. El lugar que debe ocupar la Fitoterapia en terapéutica debe ser aquél para el cual ha demostrado su utilidad.

La eficacia se consigue sólo con el uso adecuado de los preparados fitoterápicos, tanto en lo que se refiere a las indicaciones como a la forma de administración, teniendo en cuenta sus posibles contraindicaciones, efectos secundarios e interacciones. Es necesario disponer de medicamentos con calidad, seguridad y eficacia contrastados, así como de herramientas de información rigurosas y fiables para los profesionales sanitarios, además de proporcionarles la oportunidad de adquirir una formación sólida en Fitoterapia.

En Fitoterapia se emplean productos de origen vegetal que presentan una característica básica: sus márgenes terapéuticos son amplios. Incluye productos relativamente poco potentes (por ejemplo, capítulos de manzanilla, sumidad de espino blanco y sus extractos) o de potencia intermedia (como la flor de árnica y la raíz de regaliz) y excluye aquellos con un margen terapéutico estrecho (por ejemplo, la hoja de digital y sus principios activos, como la digoxina). Esta característica es fundamental, puesto que enmarca a la Fitoterapia como una terapéutica suave, poco agresiva, con un bajo porcentaje de efectos secundarios.

La Fitoterapia se utiliza tanto para el cuidado de la salud y mejora de la calidad de vida, como en la prevención y el tratamiento de las enfermedades. Su principal campo de acción son las afecciones leves y moderadas, así como las enfermedades crónicas, siendo útil en la terapia buena parte de las afecciones tratadas habitualmente en Atención Primaria.

### Prevención de infecciones virales

Desde la declaración de la pandemia causada por el Covid-19, se ha iniciado una carrera por desarrollar vacunas y otros tratamientos. Los investigadores están mostrando mucho interés por las plantas medicinales, en las que esperan encontrar moléculas naturales con efecto antiviral. De hecho, actualmente existen estudios

## Siempre en la farmacia

El farmacéutico es un experto en plantas medicinales, y por ello la farmacia debería ser la primera opción a la hora de adquirir productos de Fitoterapia, entre otras razones por:

- La formación universitaria del farmacéutico, que incluye asignaturas sobre las plantas medicinales y sus acciones farmacológicas.

- Será un profesional sanitario quien aconsejará sobre la opción que mejor solucione el problema de salud. Las propiedades farmacológicas de las plantas medicinales son muy numerosas, y en función de la dosis y forma farmacéutica son más específicas para una u otra dolencia. Eso sí, el hecho de ser productos naturales no implica que no puedan tener efectos secundarios. En ocasiones están contraindicadas en niños, embarazadas, lactantes, pacientes polimedcados y ancianos.

- El farmacéutico hará un seguimiento teniendo en cuenta todos los medicamentos que el paciente consume y su situación fisiológica, evitando con ello posibles interacciones farmacológicas y efectos secundarios en caso de que no pueda o no deba consumirlos.

- El farmacéutico actúa como garante de todos los medicamentos que se encuentran en la farmacia, incluidos aquellos a base de plantas medicinales, garantizando su correcta conservación y las propiedades descritas en su ficha técnica tanto de inocuidad como de efectividad.

científicos que demuestran la acción de ciertas plantas medicinales sobre el virus de la gripe, el virus del herpes o algunos virus responsables de las gastroenteritis. Parece que estas plantas contienen moléculas que atacan las membranas protectoras de los virus, impiden que estos se introduzcan en nuestras células o evitan incluso que se multipliquen. Ahora es necesario que se estudie si este efecto antiviral actúa sobre el SARS-CoV-2.

Dentro de las plantas medicinales destacan las plantas aromáticas, de las que se obtienen los aceites esenciales, que son los extractos vegetales más concentrados. En estos tiempos de pandemia nos pueden servir para, desinfectar la atmósfera, las manos y algunas superficies. Y pueden ser una buena manera de prevenir los contagios. Los difusores de aceites esenciales pueden ser de gran ayuda, tanto los que funcionan en seco como los que lo hacen con agua.

El aceite esencial más indicado es el de ravintsara (*Cinnamomum camphora* quimiotipo cineol). La pauta más habitual es encender el difusor durante un cuarto de hora cada hora. Afortunadamente, la difusión atmosférica de estos aceites esenciales es apta a todas las edades, incluso durante el embarazo y la lactancia. También se puede desinfectar la atmósfera de una forma muy cómoda gracias a sprays a base de aceites esenciales. Su olor es muy agradable y es apto incluso para bebés siempre que se airee previamente la habitación. Y para desinfectar las manos, los pomos de las puertas, las bolsas de la compra, etc. la mejor opción son los sprays hidroalcohólicos, que deben contener un 70% de alcohol (como indica la OMS) y aceites esenciales para potenciar su efecto desinfectante.

Por otro lado, es especialmente importante poner a punto el sistema inmunitario. De este modo estaremos más protegidos frente a cualquier tipo de infección. Hay muchos aceites esenciales que estimulan nuestras defensas, y la buena noticia es que algunos de ellos también pueden prevenir los contagios. +

**LA FITOTERAPIA SE UTILIZA TANTO PARA EL CUIDADO DE LA SALUD Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA, COMO EN LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES**