

El farmacéutico, 'un vector sanitario indispensable' en el buen uso de la fitoterapia

EL USO DE LOS PRODUCTOS DE ORIGEN VEGETAL CON FINALIDAD TERAPÉUTICA ES UNA DISCIPLINA ANCESTRAL QUE EN LOS ÚLTIMOS AÑOS HA IDO GANANDO ADEPTOS ENTRE PROFESIONALES Y PACIENTES POR SU EFICACIA Y SEGURIDAD MÁS QUE DEMOSTRADAS.



La fitoterapia (del griego *phytós* y *therapeia*) o medicina herbal es una terapia de medicina alternativa, que sostiene la posibilidad de curar o aliviar síntomas o enfermedades con plantas medicinales. Y es que las plantas siempre han formado parte del entorno del hombre. Las frutas, las raíces, las plantas y el resto de las sustancias naturales se conocieron inicialmente por sus propiedades nutricionales y después por sus virtudes terapéuticas.

El primer texto de la historia sobre fitoterapia está escrito en arcilla y consiste en un grupo de tablillas grabadas en caracteres cuneiformes, que provienen de la civilización sumeria, 3.000 años antes de Jesucristo. "La fitoterapia es uno de los enfoques más antiguos. Todas las sociedades, antiguas o modernas, tienen una medicina basada en las plantas", expone Arkopharma, compañía especializada en medicamentos y complementos alimenticios a base de plantas.

El término fue acuñado por el *médico francés Henri Leclerc* a principios de siglo XX, pero ha ido evolucionando con el paso de los años. Así pues, a día de hoy, se define, de acuerdo con la Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT), 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". Por tanto, engloba los preparados de plantas medicinales o productos obtenidos de ellas que se ofrecen a los ciudadanos como "medicamentos, complementos alimenticios, preparados para infusiones, productos sanitarios, cosméticos, etc."

En este sentido, la SEFIT pone de manifiesto que, 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 aquel para el cual ha demostrado su utilidad", recalcan los expertos.

Si algo se ha demostrado en los últimos tiempos es que el uso de la medicina 'clásica' no está reñida con el empleo de la fitoterapia, una disciplina científica considerada como tal desde hace más de tres décadas. En concreto, en Francia, desde 1986. Ese año, el Ministerio de Sanidad francés la reconoció oficialmente como enfoque sanitario de pleno derecho.

En 2004, la Agencia Europea del Medicamento creó un Comité de Medicamentos a Base de Plantas (*Herbal Medicinal Product Committee*) encargado, entre otras actividades, de elaborar monografías comunes de uso terapéutico para la Unión Europea. Hasta la fecha, ha llevado a cabo cerca de 150. Este trabajo de armonización europea ha contado desde el principio con el apoyo de ESCOP (*European Scientific Committee On Phytotherapy*) que, desde principios de los años 90 del siglo XX, ha publicado monografías que recogen los últimos avances, tanto farmacológicos como clínicos, en relación con las plantas medicinales de uso corriente en Europa.

Confianza y seguridad avaladas científicamente

De la misma forma, por parte de los pacientes y los profesionales también ha sufrido "un notable incremento" en las últimas décadas, tal y como apunta **Teresa Ortega Hernández-Agero**, profesora Titular del Departamento de Farmacología, Farmacognosia y Botánica de la

Facultad de Farmacia de la UCM y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO). Un cambio de escenario que se debe, según la especialista, "principalmente, a la confianza en cuanto a su eficacia y seguridad, avaladas por estudios científicos y por ensayos clínicos". Presentar menos efectos secundarios que los medicamentos de síntesis, añade, "es otro de los puntos que ha favorecido el aumento de la demanda de los preparados de plantas medicinales y sus derivados".

Por todo ello, en la actualidad, cada vez hay menos prejuicios alrededor de este tipo de medicamentos. Y es que, bajo el punto de vista de la presidenta de INFITO, "se trataba de prejuicios basados en el desconocimiento". "La amplia información científica publicada no solo ha permitido ampliar los conocimientos de los profesionales sanitarios, sino también, a través de ellos, de los pacientes", prosigue Ortega Hernández-Agero. Sin ir más lejos, el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), en colaboración con INFITO, cuenta con una amplia variedad de publicaciones en abierto acerca del uso de estas terapias para diversas afecciones. Señal de la más que demostrada seguridad y eficacia que ofrecen, tal y como también remarca la presidenta de INFITO: "Todos los productos ofrecidos como medicamentos están avalados por estudios científicos y por la aprobación de la Agencia Europea del Medicamento y las Agencias Nacionales de Medicamentos de cada uno de los países miembros". Su ofrecimiento a los pacientes, indica Ortega Hernández-Agero, pasa necesariamente por un registro, "en este caso algo más sencillo que para el resto de los medicamentos, pero no por ello con menores garantías de calidad, eficacia y seguridad".

En este sentido, expone que "ese nivel de calidad que garantiza la efectividad y seguridad también debe exigirse al resto de preparados de plantas medicinales ofrecidos como complementos alimenticios,

La fitoterapia, en cifras

En cuanto al número de productos de plantas medicinales aprobados y comercializados en España, Teresa Ortega Hernández-Agero recurre al dato ofrecido por IQVIA. De acuerdo a la consultora, "hay 16.110 productos comercializados (de cualquier categoría: complemento alimenticio, medicamento o producto sanitario)".

Otros datos a tener en cuenta para explicar el boom de la fitoterapia los recoge Arkopharma. A día de hoy, indica la compañía, siete de cada diez españoles confía en el uso de plantas medicinales para el cuidado de su salud. Sin embargo, solo el 15% de los médicos la recomiendan a sus pacientes.

Desde el punto de vista botánico, se han identificado y registrado unas 400.000 especies vegetales en todo el mundo. En Francia, se cuentan solo 10.000 especies endémicas de plantas, mientras que en China hay entre 30.000 y 45.000. De todas estas especies, unas 594 plantas medicinales aparecen en la farmacopea española, que depende de la Agencia Nacional de Seguridad de los Medicamentos (*Agence Nationale de Sécurité du Médicament* o ANSM). En concreto, 444 son de uso tradicional, mientras que las restantes 150, sus posibles efectos negativos son superiores a su beneficio terapéutico.

**EL CGCOF, EN COLABORACIÓN
CON INFITO, CUENTA CON UNA
AMPLIA VARIEDAD
DE PUBLICACIONES EN ABIERTO
SOBRE FITOTERAPIA**

LA FITOTERAPIA ES UNA CIENCIA VIVA, EN CONTINUO DESARROLLO

productos sanitarios, productos de higiene personal, cosméticos, etc., cada uno de los cuales tiene su propia regulación". Sin embargo, para garantizar esos resultados de efectividad y seguridad, cree que es necesario que su utilización se haga "bajo consejo y supervisión de un profesional sanitario experto en fitoterapia como es el farmacéutico".

De hecho, el profesional farmacéutico es quien mejor puede prescribir y aconsejar los productos naturales que a día de hoy son más demandados por los pacientes. Ganan, en palabras de la especialista, "los que se ofrecen para afecciones leves y en ocasiones moderadas del aparato gastrointestinal y aparato respiratorio; para alteraciones del SNC como nerviosismo, estrés, insomnio y depresión; para alteraciones metabólicas (colesterol), y para procesos inflamatorios crónicos". Además, apunta que también son muy demandados los que están indicados para afecciones del sistema vascular como piernas cansadas, varices y hemorroides.

En la misma línea, en mayo de 2020 el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos y Arkopharma publicaron una serie de protocolos, bajo el título 'Plantas medicinales: protocolos del Servicio de Indicación Farmacéutica', con el objetivo de armonizar la actuación en el servicio de Indicación Farmacéutica en Fitoterapia. El documento demuestra, en opinión de la presidenta de INFITO, que, al contrario de lo que se creía, la fitoterapia es una ciencia viva, en continuo desarrollo. Por ello, "para alcanzar los objetivos de efectividad y seguridad en los pacientes, se hace necesario armonizar el servicio de Indicación Farmacéutica en Fitoterapia en las farmacias comunitarias". Desde hace dos años, explica la especialista, "el CGCOF, en colaboración con Arkopharma,

ha ido elaborando protocolos de indicación farmacéutica en forma de fichas, que permiten al farmacéutico actuar de forma óptima para alcanzar los objetivos de salud buscados y, además, para actualizar sus conocimientos". Dichos protocolos son accesibles para todos los farmacéuticos comunitarios y para el público en general desde la página web del CGCOF. "La información sobre plantas medicinales puede ampliarse a través de videoconsejos de corta duración, pero con información actualizada, incluidos también en la web del CGCOF", señala Teresa Ortega Hernández-Agero.

A su modo de ver, la manera de que los farmacéuticos se conviertan en referentes en la dispensación de plantas medicinales es "seguir trabajando continuamente con la profesionalidad que les caracteriza y actualizando su formación de forma eficaz". Tal es así que destaca la importante labor del farmacéutico "como vector sanitario indispensable en el buen uso de la fitoterapia".

10 plantas que el farmacéutico debe conocer

Además, Arkopharma examina las diez plantas más importantes para emplear en fitoterapia. Cada una con usos tan diversos como los siguientes.

Harpagofito: originario del sur del continente africano, el harpagofito crece en estado salvaje, sobre todo en el desierto del Kalahari (Namibia y Botsuana). El sobrenombre de "garra del diablo" le viene de los ganchos curvados y acerados de sus frutos, que tienden a engancharse en el pelaje y las pezuñas de los antílopes. El harpagofito se ha utilizado tradicionalmente para tratar afecciones articulares dolorosas leves y esguinces. Las propiedades benéficas del harpagofito se concentran en su raíz.

Valeriana: la famosa valeriana, la planta de las mil y una noches, ya se usaba en la antigüedad por sus propiedades relajantes. Concentra el grueso de sus propiedades en sus partes subterráneas: la raíz y el rizoma. Así, contribuye a recuperar la calma y el equilibrio, a hacer frente al estrés cotidiano, y ayuda a dormir mejor.

Vid roja: es considerada la planta de la circulación, pues la favorece, y ayuda a reducir la

sensación de pesadez y fatiga en las piernas.

Ginseng: es la planta vigorizante por excelencia. Se utiliza por su acción tónica general sobre el rendimiento físico e intelectual. También resulta de utilidad en estados de fatiga pasajera.

Ginkgo biloba: si falla la memoria, el farmacéutico debe recomendar el árbol más antiguo que queda sobre la tierra. También se lo conoce como el "árbol de los cuarenta escudos". Sus hojas, en forma de abanico, son muy características. Cultivado en China, en Corea y en Japón, además de en el sudoeste de Francia, es conocido por sus propiedades antioxidantes y contribuye a mejorar la memoria y la concentración.

Eschscholtzia: también conocida como amapola de California, es célebre por sus efectos beneficiosos sobre la calidad del sueño, especialmente porque favorece un sueño ininterrumpido. Es también buen complemento de la valeriana.

Rhodiola: se recomienda para facilitar el descanso y ayudar al organismo a afrontar el estrés transitorio, favoreciendo la relajación. Se la conoce también como "raíz de oro".

Equinácea: muy útil ahora en invierno, es una planta familiar que se utiliza en el tratamiento del resfriado común. Además, su uso terapéutico está recomendado tanto en la prevención como en el tratamiento de las infecciones del tracto respiratorio superior.

Hoja de la alcachofa: se ha utilizado tradicionalmente para favorecer las funciones de eliminación del organismo y facilitar la digestión.

Arándano rojo: también llamado cranberry (o *Vaccinium macrocarpon*), es una planta con pequeñas bayas rojas, originaria de Norteamérica, que crece de forma natural en las turberas, los bosques altos, los suelos musgosos de las landas ricas en turba e incluso en los prados arenosos. Se considera la planta de las vías urinarias.

En conclusión, gracias a su eficacia y su acción de fondo avaladas por la ciencia, la fitoterapia responde a algunas de las necesidades sanitarias actuales más comunes sin agredir el organismo y con el mayor respeto por el cuerpo. El resultado: un efecto más eficaz, duradero y, sobre todo, sin efectos secundarios. +

EN LA ACTUALIDAD, CADA VEZ HAY MENOS
PREJUICIOS ALREDEDOR DE ESTE TIPO
DE MEDICAMENTOS