

● Fitoterapia

M. Olagorta, M.A. Díez,
M. Hormaechea,
A. Lázaro, B. Regil
y M. Ugarte

Miembros del grupo
de Fitoterapia del COFBI

“**Las afecciones digestivas se encuentran entre aquellas que pueden tratarse con plantas, y suponen aproximadamente el 20% de las consultas de atención primaria»**

Plantas digestivas para uso terapéutico

La fitoterapia¹ es la ciencia que estudia el uso terapéutico de las plantas medicinales y sus derivados para prevenir o tratar las enfermedades.

Las afecciones digestivas se encuentran entre aquellas que pueden tratarse con plantas, y suponen aproximadamente el 20%² de las consultas de atención primaria. Además, suelen ser motivo de consulta frecuente en las oficinas de farmacia.

Debe tenerse en cuenta también que, aparte de su uso en fitoterapia, algunas de estas plantas pueden utilizarse también con finalidad alimentaria, como se establece en el Real Decreto 3176/1983³.

En función de su acción, las plantas medicinales con propiedades digestivas pueden clasificarse⁴⁻⁶ como se indica en los siguientes apartados.

Plantas estimulantes del apetito

Las que contienen principios amargos que estimulan las secreciones gástricas: achicoria, cardo mariano, manzanilla dulce y romana, menta, poleo-menta, quina roja...



©ZVG/Stock/Thinkstock

Plantas digestivas y eupépticas

Todas las que favorecen la digestión. Se pueden subdividir en:

- Plantas con enzimas proteolíticas: la papaína (obtenida a partir del papayo) y la bromelina (obtenida a partir de la piña) son enzimas capaces de desdoblar las proteínas en peptonas, por lo que son útiles en gastritis, dispepsias, etc.
- Plantas ricas en esencias y principios amargos: estimulan el peristaltismo y las secreciones digestivas, favoreciendo la digestión.
 - Plantas con esencias: manzanilla dulce y amarga, hinojo, melisa, menta, poleo...
 - Plantas con principios amargos: lúpulo, manzanilla común, té de roca...



©SergiyMolchenko/Stock/Thinkstock

Plantas antiflatulentas o carminativas

Aquellas que favorecen la eliminación de los gases y previenen su formación. Al entrar en contacto con la mucosa gastrointestinal, las esencias que contienen estas plantas provocan su irritación, favoreciendo un aumento de la motilidad y de la relajación del cardias, con lo que se promueve la expulsión de gases. Pertenecen a este grupo el anís estrellado, el anís verde, el comino y el hinojo.

Plantas con acción antiulcerosa

Se subdividen en:

- Plantas ricas en mucílagos: protegen la mucosa gástrica e impiden su irritación por acción de los jugos gástricos (malvavisco, milenrama...).
- Plantas ricas en saponinas triterpénicas. La más representativa es el regaliz.

Tabla 1. Plantas digestivas y eupépticas

Nombre común <i>Nombre botánico</i> (droga)	Parte activa/acción	Dosificación	Aspectos destacados
Plantas con enzimas proteolíticas			
Papayo <i>Carica papaya</i> L. (Látex desecado, obtenido por incisión de los frutos verdes)	Papaína bruta, que es mezcla de: <ul style="list-style-type: none"> • Papaína • Quimopapaína • Papayaproteinasa omega <p>La papaína facilita la digestión proteica. Por tanto, sola o combinada se propone como enzima de sustitución en casos de insuficiencia gástrica o duodenal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 300 mg extracto seco (5:1) media hora antes de las comidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicada en trastornos de coagulación y diátesis hemorrágicas • Interacción con antitrombóticos: puede aumentar el INR y el riesgo de hemorragia
Ananás <i>Ananas cosmosus</i> L. (Fruto)	<ul style="list-style-type: none"> • Enzimas proteolíticas: bromelina o bromelaína, que tiene abundante fibra (celulosa) en el corazón de la fruta <p>Bromelina o bromelaína facilita la digestión proteica: es una mezcla de proteasas capaz de favorecer la digestión, por lo que está indicada en dispepsias hiposecretoras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bromelaína: según la Comisión E: <ul style="list-style-type: none"> – 80-320 mg/día (200-800 unidades FIP) en 2-3 dosis durante 8-10 días (prolongable si es necesario) • Polvo (corazón del fruto): 200-600 mg media hora antes de las principales comidas 	<ul style="list-style-type: none"> • La fibra de su corazón tiene un ligero efecto saciante, por eso se ha propuesto como coadyuvante en dietas • Interacciones: <ul style="list-style-type: none"> – Puede aumentar el efecto de los anticoagulantes – Puede aumentar niveles sanguíneos de tetraciclinas

(Continúa)

Tabla 1. Plantas digestivas y eupépticas (continuación)

Nombre común Nombre botánico (droga)	Parte activa/acción	Dosificación	Aspectos destacados
Plantas ricas en esencias y principios amargos			
Manzanilla dulce o común <i>Matricaria chamomilla</i> (Capítulos florales desecados)	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite esencial (A.E.) (0,4-1,5%): alfa-bisabolol y camazuleno • Flavonoides (hasta 8%): apigenina • Mucílagos (hasta 10%) • Lactonas sesquiterpénicas: matricina • Cumarinas¹ <ul style="list-style-type: none"> • Acción digestiva por su AE⁴ • Acción carminativa y antiespasmódica: por los AE, a las que contribuyen cumarinas y flavonoides¹ • Acción antiulcerosa: por α-bisabolol. Efecto protector frente a la formación de úlcera péptica por AAS³ • Acción antiinflamatoria: por aceite esencial, flavonoides y matricina¹ • Acción hipnótica no-ansiolítica: por apigenina² 	<ul style="list-style-type: none"> • ESCOP: Infusión: 3 g en 150 mL de agua caliente, 3-4 veces al día¹ 	<ul style="list-style-type: none"> • Precauciones: <ul style="list-style-type: none"> – Distanciar de otros principios activos por su riqueza en mucílagos – Uso en entredicho en la conjuntivitis porque puede dar lugar a conjuntivitis alérgica debido a la presencia de polen² • Interacciones: actividad anticoagulante muy ligera por su contenido en cumarinas, por lo que en teoría puede potenciar los efectos de la heparina, anticoagulantes orales o antiagregantes plaquetarios²
Manzanilla amarga o romana <i>Chamaemelum nobile</i> L All (Capítulos florales desecados de la variedad cultivada de flor doble)	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites esenciales (0,6 –2,4%) • Angelato de isobutilo • Chamazuleno: en muy bajo porcentaje • Flavonoides (0,5%) • Lactosas sesquiterpénicas (0,6%), de sabor amargo: Nobilina <ul style="list-style-type: none"> • Según la Farmacopea Europea, el contenido en aceite esencial no debe ser menor del 7% • Acción digestiva: la droga es un amargo aromático que estimula el apetito y favorece el proceso de digestión • Acción espasmolítica, carminativa y antiinflamatoria¹ 	<ul style="list-style-type: none"> • EMA: 1-4 g de droga en infusión, 3 veces al día² entre las comidas¹ 	<ul style="list-style-type: none"> • Falsa creencia popular de que es más eficaz por tener un olor mucho más fuerte³ • Precauciones: la planta fresca puede producir dermatitis de contacto¹ • Existen pocos estudios sobre su actividad farmacológica, y menos aún sobre su eficacia clínica¹
Plantas antiflatulentas o carminativas			
Anís verde <i>Pimpinella anisum</i> L. (Fruto desecado)	Aceite esencial (2-6%): <ul style="list-style-type: none"> • Trans-anetol (87-94%): responsable del olor y sabor • Hidrocarburos monoterpénicos (menos del 1%, a diferencia del anís estrellado) • Estragol: porcentaje minoritario Según la Farmacopea Europea, la droga debe contener como mínimo 20 mL/kg de AE <ul style="list-style-type: none"> • Acción carminativa, digestiva y espasmolítica: debida a su AE, fundamentalmente 	<ul style="list-style-type: none"> • EMA: 1-3,5 g droga entera o toceada en infusión en 150 mL de agua hirviendo 3 veces/día 	<ul style="list-style-type: none"> • A veces a la droga se la llama erróneamente «semilla» • Precauciones: <ul style="list-style-type: none"> – Precaución de uso en pacientes epilépticos, especialmente en caso de niños y al utilizarlo en dosis altas² – La ingestión de 1,5 mL de aceite esencial puede provocar náuseas, vómitos y convulsiones • Interacciones: no se han descrito ni para el fruto ni para el aceite esencial

(Continúa)

Tabla 1. Plantas digestivas y eupépticas (continuación)

Nombre común Nombre botánico (droga)	Parte activa/acción	Dosificación	Aspectos destacados
Plantas antifatulentas o carminativas			
Hinojo <i>Foeniculum vulgare</i> Miller (Frutos enteros desecados de las variedades: • Amarga: <i>F. vulgare</i> Miller subsp. <i>Vulgare</i> var. <i>Vulgare</i> • Dulce: <i>F. vulgare</i> Miller subsp. <i>Vulgare</i> var.)	<ul style="list-style-type: none"> • Hinojo amargo. El aceite esencial contiene principalmente anetol y fenchona. Según la Farmacopea Europea, la droga desecada debe contener al menos 40 mL de AE/kg • Hinojo dulce. Aceite esencial contiene principalmente anetol, fenchona y estragol. Según la Farmacopea Europea, la droga desecada debe contener al menos 20 mL de AE/kg • Acción carminativa y espasmolítica: debida a su AE fundamentalmente¹ 	<ul style="list-style-type: none"> • EMA: Frutos (tanto de la variedad dulce como de la amarga): 1,5-2,5 g de frutos triturados en 250 mL de agua hirviendo 3 veces/día. Además, el fruto de la variedad dulce se puede usar pulverizado a dosis de 400 mg, 3 veces al día (máximo de 2 g al día)¹ 	<ul style="list-style-type: none"> • La EMA acepta también su uso en espasmos menores asociados a la menstruación • Precauciones: precaución en pacientes epilépticos. El AE en dosis altas o su administración prolongada puede producir efectos convulsivantes debido al anetol • Interacciones: no se han descrito para el fruto de ninguna de las dos variedades, aunque en teoría, debido a su actividad estrogénica, las dosis excesivas del AE pueden afectar a la terapia hormonal, anticonceptiva oral o de reemplazo hormonal

Información tomada principalmente de Fitoterapia.net¹.

Plantas de acción antiespasmódica y anticolinérgica

Las que disminuyen el tono y las contracciones gástricas y/o intestinales, sobre todo en presencia de hipermotilidad y espasmos. En este grupo se encuentran plantas con principios activos de estructura muy variada (alcaloides, flavonoides, esencias, etc.): melisa, milenrama, manzanilla dulce, menta, poleo, romero, salvia, lúpulo...

Plantas que actúan a nivel hepático

Pueden diferenciarse dos grandes grupos:

- Plantas coleréticas y colagogas. Las coleréticas son aquellas capaces de estimular la formación de bilis en el hígado, con el consiguiente aumento del volumen de la secreción biliar. Las colagogas aceleran la liberación de bilis por el estímulo de la contracción biliar. Estas acciones se atribuyen a principios activos con variada naturaleza química.

Tabla 2. Plantas con acción antiulcerosa

Nombre común Nombre botánico (droga)	Parte activa/acción	Dosificación	Aspectos destacados
Plantas protectoras de la mucosa gástrica			
Altea o malvavisco <i>Althaea officinalis</i> L. • Raíz desecada • Farmacopea Europea también contempla las hojas enteras o desecadas)	Raíz/hojas: • Mucílagos: mínimo 10% • Flavonoides Propiedades demulcentes: sus mucílagos forman una capa protectora sobre la mucosa gástrica, evitando el ataque ácido. La EMA y la ESCOP lo indican para el alivio de la irritación gastrointestinal media	<ul style="list-style-type: none"> • Macerado: 3-5 g de droga pulverizada para macerado. Administrar 3 veces/día² 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparación del macerado: poner 3-5 g de droga pulverizada en 150 mL de agua templada (máximo 40 °C). Dejar reposar 30 minutos agitando con frecuencia. Ingerir inmediatamente² • Precauciones: dada su riqueza en mucílagos, podría retrasar y/o disminuir la absorción de otros fármacos. Distanciar las tomas al menos 30 minutos

(Continúa)

Tabla 2. Plantas con acción antiulcerosa (continuación)

Nombre común Nombre botánico (droga)	Parte activa/acción	Dosificación	Aspectos destacados
Plantas ricas en saponinas triterpénicas			
Regaliz <i>Glycyrrhiza glabra</i> L. y/o <i>G. Inflata</i> Bat y/o <i>G. uralensis</i> Fisch (Raíz y estolones desechados)	<ul style="list-style-type: none"> Saponinas triterpénicas: destacan la glicirrina o ácido glicirrético responsable de su característico sabor dulce². La Farmacopea Europea exige un contenido mínimo del 4% Flavonoides Cumarinas Glúcidos: rico en almidón, sacarosa y glucosa Acción antiulcerosa gástrica: aunque se ha demostrado su eficacia terapéutica, el mecanismo de acción no ha sido totalmente dilucidado todavía Acción antiinflamatoria: por saponinas y flavonoides, capaz de potenciar el efecto de los corticoides al inhibir su activación 	<ul style="list-style-type: none"> EMA: para afecciones digestivas, infusión o decocción de 1,5-2 g en 150 mL de agua, 2-4 veces/día ESCOP y COMISIÓN E: para gastritis o úlcera gastroduodenal, 5-15 g de droga, equivalente a 200-600 mg glicirrina, divididos en varias dosis <p>No superar la dosis diaria de 15 g de droga (equivalente a 600 mg glicirrina)</p>	<ul style="list-style-type: none"> La EMA sólo lo indica para el tratamiento de síntomas digestivos, incluyendo pirosis y dispepsia La ESCOP y la COMISIÓN E aprueban también su uso como coadyuvante en el tratamiento de úlceras gastroduodenales Precauciones: <ul style="list-style-type: none"> Antes de iniciar el tratamiento, asegurarse de que el paciente está bien hidratado para evitar desequilibrio electrolítico² Precaución en diabéticos por su contenido en glúcidos Contraindicado en: <ul style="list-style-type: none"> Problemas relacionados con aparato cardiovascular, como HTA Desequilibrio electrolítico, como en trastornos renales, puede aumentar la pérdida de K y Na y agravar el proceso Obesidad severa² Interacciones⁶: <ul style="list-style-type: none"> Letrozol y tamoxifeno: no usar conjuntamente Diuréticos: pueden potenciar la pérdida de potasio inducida por los diuréticos Heterósidos cardiotónicos: el regaliz, en dosis altas, puede producir hipopotasemia, que puede incrementar la toxicidad de la digoxina

Información tomada principalmente de Fitoterapia.net¹.

mica (alcaloides, polifenoles, etc.). Están presentes en la alcachofera, el boldo, el tomillo, la milenrama, la menta, la salvia...

- Protectores hepáticos: cuando se ha producido una lesión o insuficiencia hepática, algunas plantas son capaces de suprimir la formación y absorción de sustancias tóxicas nitrogenadas, protegiendo al hígado de la acción destructora de elementos tóxicos. Dentro de este grupo destacan el cardo mariano y la alcachofera.

Plantas antidiarreicas y antisépticas intestinales

Estas propiedades se atribuyen a las plantas ricas en taninos, de propiedades astringentes. Los taninos precipitan las proteínas superficiales de las células, con lo que disminuyen su permeabilidad y originan una capa proteica insoluble sobre la mucosa inflamada (de modo que la protegen de sustancias irritantes e impiden las exuda-

ciones y secreciones mucosas) y reducen la absorción de toxinas bacterianas: todo esto lleva a una acción antidiarreica.

Plantas laxantes: son aquellas que favorecen la evacuación intestinal. Se clasifican en:

- Laxantes irritantes del intestino grueso: plantas que tienen como principios activos heterósidos antraquinónicos. Dichos heterósidos llegan sin ser absorbidos al intestino grueso, donde son hidrolizados y transformados en los correspondientes metabolitos activos por acción de las enzimas de la flora intestinal. Provocan un aumento del peristaltismo intestinal y de la secreción de agua y electrolitos hacia la luz intestinal, con el consiguiente efecto laxante: sen, frágula, cáscara sagrada, etc. Pueden acompañarse de plantas antifatulentas, como el anís verde y el hinojo.
- Laxantes mecánicos: plantas que ejercen su acción gracias a su contenido en mucílagos que, en contacto con el agua, se hinchan y forman geles viscosos y lubricantes

Tabla 3. Plantas laxantes

Nombre común Nombre botánico (droga)	Parte activa/acción	Dosificación	Aspectos destacados
Laxantes irritantes del intestino grueso			
Cáscara sagrada <i>Rhamnus purshiana</i> DC (Corteza desecada)	Heterósidos hidroxiantracénicos • Cáscara sagrada: 8%, del cual no menos del 60% está formado por cascarrósidos, expresado como cascarrósido A	• EMA y ESCOP: Preparaciones equivalentes a 15-30 mg de derivados hidroxiantracénicos calculados como: – Cascarrósido A (cáscara sagrada) – Senósido B (sen) – Glucofrangulina A (frángula) • Administrar dosis mínima necesaria • En mayores de 65 años, comenzar por la mitad de la dosis e ir aumentando²	• Indicaciones: sólo están indicados en tratamientos de corta duración del estreñimiento ocasional. En el caso del aloe, su uso se basa en ensayos farmacológicos, opiniones de expertos y observaciones clínicas. No existen ensayos clínicos que evalúen su eficacia en estreñimiento ocasional • Efectos secundarios: – Pueden producir espasmos y/o dolores abdominales – Posible cambio de coloración de la orina a pardo o rojizo, sin significación clínica • Precauciones: su uso crónico puede provocar hipocalcemia, atonía intestinal y dependencia • Contraindicados en obstrucción intestinal, dolores abdominales de origen desconocido y estados de deshidratación severa • Interacciones: – Pueden potenciar la hipopotasemia causada por los diuréticos – Pueden potenciar la aparición de arritmias al administrarse conjuntamente con digoxina, debido a la hipopotasemia que pueden producir ² – Pueden disminuir la biodisponibilidad de los estrógenos administrados por vía oral, debido a la menor absorción intestinal – El aloe puede potenciar el efecto de los antidiabéticos
Sen Sen de Alejandría <i>Cassia senna</i> Sen de la India <i>C. angustifolia</i> (Hojas y frutos)	• Sen: – Hoja: 2,5% calculado como senósido B – Fruto sen de la India: 2,2% calculado como cascarrósido A – Fruto sen de Alejandría: 3,4% calculado como cascarrósido A		
Frángula <i>Rhamnus frangula</i> L. (Corteza desecada)	• Frángula: 7% como mínimo de glucofrangulinas expresadas como glucofrangulina A • Aloe: como mínimo el 18% expresado como barbaloina		
Aloe <i>Aloe vera</i> y <i>Aloe ferox</i> (Aloe o acíbar: zumo concentrado y desecado obtenido por incisión de las hojas)	• Acción laxante tras 6-12 horas de la administración oral	Preparaciones equivalentes a 10-30 mg de derivados hidroxiantracénicos calculados como barbaloina	
Laxantes mecánicos			
Lino <i>Linum usitatissimum</i> L. (Semillas maduras desecadas [linaza])	• Mucílagos: en la cutícula de <i>Plantago</i> llegan al 85% • Fibra insoluble: principalmente celulosa • Aceites • Proteínas	• EMA: 10-15 g de semillas en 150 mL de agua, leche o zumos, 2-3 veces/día EMA • Como laxante: – Semillas: 8-40 g divididos en 2-3 tomas – Cutícula: 7-11 g divididos en 1-3 tomas • Como aporte de fibra: – Intestino irritable o hipercolesterolemia: 7-20 g divididos en 1-3 dosis	• Tratamiento del estreñimiento habitual y cuando sea deseable una defecación fácil con heces blandas (por ejemplo en fisuras anales o hemorroides) • Cutícula de <i>Plantago</i> también está indicada cuando sea recomendable mayor aporte de fibra (fase de estreñimiento de colon irritable) y como coadyuvante en dietas para tratar la hipercolesterolemia • Precauciones: – Tomar al menos ½ o 1 hora antes o después de la ingesta de otros medicamentos – En diabetes, controlar con más frecuencia glucemia – Lino: mejor que los pacientes obesos ingieran las semillas enteras por su alto contenido en aceite – <i>Plantago</i> : la inhalación del polvo o granulado puede desencadenar reacciones alérgicas • Contraindicaciones: – Disfagia, obstrucción esofágica o gastrointestinal – Lino: cáncer de mama o dependiente de estrógenos – Ispágula: insuficiencia pancreática • Interacciones: – Solo usar con inhibidores del peristaltismo bajo control médico – Pueden potenciar el efecto de los antidiabéticos – Posible interacción ispágula-litio: separar al menos 2 horas su administración
Ispágula <i>Plantago ovata</i> Forsk (Semillas y cutícula seminal)	• Acción laxante suave de tipo mecánico: por mucílagos y celulosa. El efecto se manifiesta de 12 a 24 horas tras su administración, pero puede tardar en aparecer hasta 3 días		

Información tomada principalmente de Fitoterapia.net¹.

Tabla 4. Plantas que actúan a nivel hepático

Nombre común Nombre botánico (droga)	Parte activa/acción	Dosificación	Aspectos destacados
Plantas coleréticas y colagogas			
Boldo <i>Peumus boldus</i> Molina (Hojas enteras o fragmentadas)	<ul style="list-style-type: none"> Alcaloides isoquinoleínicos derivados de aporfina: destaca la boldina, para la que la Farmacopea Europea exige un contenido mínimo del 1% para la hoja Aceites esenciales (1-3%): contiene ascaridol Flavonoides Taninos La Farmacopea Europea exige un contenido mínimo de alcaloides expresados como boldina del 1% para la hoja	<ul style="list-style-type: none"> EMA²: Infusión: 1-2 g/150 mL, 3-4/día Exto seco (5:1 acuoso): hasta 400 mg, 2 veces/día ESCOP: infusión: 2-5 g droga/día 	<ul style="list-style-type: none"> Indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> La EMA lo indica para la dispepsia y afecciones gastrointestinales espasmódicas La ESCOP también en disfunciones hepatobiliares menores, así como coadyuvante en el tratamiento del estreñimiento La Comisión E recomendaba no usar el AE por vía interna por su contenido en ascaridol, sin embargo no siempre el AE es rico en ascaridol Precauciones: <ul style="list-style-type: none"> Litiasis biliar: aunque tradicionalmente se ha usado para favorecer la eliminación de cálculos biliares, el aumento de drenaje de la vesícula puede provocar su obstrucción. En este caso, sólo bajo supervisión médica y controlando los niveles de transaminasas² Contraindicaciones: <ul style="list-style-type: none"> Obstrucción de las vías biliares Enfermedad hepática: no se ha evaluado su uso en estos pacientes² Interacciones: con tacrolimus se recomienda evitar este tipo de fitoterapia⁶
Protectores hepáticos			
Alcachofera <i>Cynara scolymus</i> L. (Hojas desecadas, enteras o troceadas)	<ul style="list-style-type: none"> Ácidos fenólicos (1-4%): ácido clorogénico y cinarizina. La cinarizina, en trazas en la hoja, se genera durante el procesado con agua caliente, por lo que abunda en los extractos acuosos e hidroalcohólicos Según la Farmacopea Europea, debe contener un mínimo del 0,8% de ácido clorogénico respecto a la droga seca Flavonoides (0,5%): apigenina y luteolina Lactonas sesquiterpénicas: compuestos muy amargos² <ul style="list-style-type: none"> Acción digestiva bien documentada (eupéptica, colerética, colagoga, antiemética y aperitiva) por los ácidos fenólicos y las lactonas Acción hepatoprotectora: además de mejorar la funcionalidad hepática, parece tener actividad hepatoprotectora², a la que puede contribuir su actividad antirradicalar 	<ul style="list-style-type: none"> EMA: sólo trastornos digestivos <ul style="list-style-type: none"> Infusión: 1,5 g en 150 mL de agua, 4 veces/día Polvo: 600-1.500 mg/día, en dosis de 150, 175, 300 o 500 mg ESCOP: también en disfunciones hepatobiliares a una dosis diaria de 5-10 g de extracto acuoso seco, infusión o preparados en dosis equivalentes 	<ul style="list-style-type: none"> No se ha podido comprobar su efectividad en la prevención de la resaca por consumo de alcohol En algunos estudios se ha observado una reducción de la actividad de las enzimas hepáticas: este efecto no se comprobó en un estudio piloto en pacientes con hepatitis C Precauciones: <ul style="list-style-type: none"> Litiasis biliar: aunque tradicionalmente se ha usado para favorecer la eliminación de cálculos biliares, el aumento de drenaje de la vesícula puede provocar su obstrucción. En este caso, sólo bajo supervisión médica y controlando los niveles de transaminasas² Hepatitis: sólo bajo supervisión médica² Interacción con nitroglicerina rectal: puede dar hipotensión por adición del efecto hipotensor Algunos estudios sugieren un posible uso como coadyuvante en tratamientos del sobrepeso y la diabetes. También insinúan una acción hipolipemiente, no verificada aún

(Continúa)

Tabla 4. Plantas que actúan a nivel hepático (continuación)

Nombre común Nombre botánico (droga)	Parte activa/acción	Dosificación	Aspectos destacados
Protectores hepáticos			
Cardo mariano <i>Silybum marianum</i> (Fruto maduro desecado desprovisto de papo)	<ul style="list-style-type: none"> • Silimarina (1,5-3%): mezcla de varios flavolignanicos, está compuesta principalmente por silibinina (= silibina), silicristina y silidianina. La Farmacopea Europea establece un contenido mínimo de 1,5% de silimarina, expresado en silibinina • Flavonoides: apigenina, quercetol • Proteínas: destaca la amina tiramina² • Aceites grasos (20-30%), con elevada proporción de ácidos linoleico, oleico y palmítico • Acción antihepatotóxica: por la silimarina, que actúa directamente sobre las células hepáticas como antagonista frente a diversos agentes hepatotóxicos • Acción antioxidante: por silimarina y silibina, probablemente relacionada con su actividad antihepatotóxica • Acción colagoga: observada en experimentación animal² 	<ul style="list-style-type: none"> • OMS y Comisión E: dosis media diaria de 15 g droga En preparaciones estandarizadas, 200-400 mg de silimarina, calculada como silibina² 	<ul style="list-style-type: none"> • Precauciones: <ul style="list-style-type: none"> – Litiasis biliar: tradicionalmente se ha usado para favorecer la eliminación de cálculos biliares, pero aún no se ha podido demostrar una actividad colerética o colagoga² – Hepatopatías graves como cirrosis o hepatitis: a pesar de la eficacia contrastada de la silimarina, no hay estudios científicos que avalen su uso (éste se basa en la tradición). No usar sin ponerlo antes en conocimiento del médico² • Comisión E: recoge la indicación de los preparados que contienen un mínimo del 70% de silimarina, en daños hepáticos de origen tóxico, como coadyuvante en tratamiento de inflamaciones hepáticas crónicas y cirrosis hepática inducida por alcohol, drogas o toxinas • El tratamiento profiláctico con silimarina es más eficaz que el terapéutico, una vez que se haya producido el daño hepático • Duración del tratamiento no limitada: la silimarina no es tóxica, ni siquiera en dosis altas • Interacciones: con simeprevir. Evitar la asociación

Información tomada principalmente de Fitoterapia.net¹.

Tablas de plantas medicinales con propiedades digestivas

Además de las cuatro tablas que se incluyen en estas páginas, en las que se describen los aspectos farmacológicos de las plantas (composición, parte activa, dosificación o interacciones moderadas o graves) y otros datos destacados (contraindicaciones o precauciones), en nuestra página web (www.elfarmacologico.es) pueden descargarse otras cuatro tablas en las que se ofrecen consejos al paciente y se detalla el uso de algunas plantas en situaciones especiales.



que facilitan el tránsito de las heces; además, al retener agua evitan el endurecimiento del contenido intestinal y, al aumentar el volumen, presionan sobre las paredes del

intestino, estimulando el peristaltismo: lino, zaragatona, malvasisco, malva, glucomanano y llantén. ●

Bibliografía

1. Fitoterapia.net. 1992. (Último acceso: 20/05/2015). Disponible en: http://www.fitoterapia.net/portada/portada_editor.php
2. CGCOF: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Bot PLUS 2.0. (Último acceso: 20/05/2015). Disponible en: botplusweb.portalfarma.com.
3. Pardo de Santayana M, Morales R. Manzanillas ibéricas: historia y usos tradicionales. Revista de Fitoterapia. 2006; 6 (2): 143-153. (Último acceso: 20/05/2015). Disponible en: http://www.fitoterapia.net/revista/pdf/RDF6-2_manzanillas.pdf
4. IQB-Virtual: Instituto de Investigación y desarrollo químico biológico. Medciclopedia [Internet]. (Último acceso: 20/05/2015). Disponible en: <http://www.iqb.es/mapa.htm>.
5. APILAM. Asociación para la Promoción e Investigación científica y cultural de la Lactancia Materna. Valencia: APILAM. (Último acceso: 20/05/2015). Disponible en: <http://www.e-lactancia.org>.
6. Medinteract.net. Interacciones entre principios activos, medicamentos y plantas medicinales. Barcelona: Proyectos y Desarrollos de la Plaza. (Último acceso: 20/05/2015). Disponible en: www.medinteract.net.

Tabla 5. Plantas digestivas y eupépticas

Nombre común <i>Nombre botánico</i> (droga)	Consejos de uso al paciente	Uso en situaciones especiales		
		Embarazo	Lactancia	Niños
Plantas con enzimas proteolíticas				
Papaya <i>Carica papaya</i> L. (Látex desecado, obtenido por incisión de los frutos verdes)		<ul style="list-style-type: none"> No recomendado. En experimentación animal se ha asociado a un aumento de las contracciones uterinas² 	<ul style="list-style-type: none"> e-lactancia: <ul style="list-style-type: none"> Nivel 1. Riesgo bajo. Bastante seguro. Riesgo leve o poco probable No aplicar sobre el pecho cremas que contengan papaya (aumenta el riesgo de mastitis) 	<ul style="list-style-type: none"> No recomendado No se ha evaluado su seguridad y eficacia²
Ananás <i>Ananas comosus</i> L. (Fruto)		<ul style="list-style-type: none"> No recomendado. No se ha evaluado su seguridad y eficacia² 	<ul style="list-style-type: none"> e-lactancia: <ul style="list-style-type: none"> Nivel 0. Riesgo muy bajo. Compatible. Sin riesgo para lactancia y lactante 	<ul style="list-style-type: none"> No recomendado. No se ha evaluado su seguridad y eficacia²
Plantas ricas en esencias y principios amargos				
Manzanilla dulce o común <i>Matricaria chamomilla</i> (Capítulos florales desecados)	<ul style="list-style-type: none"> Precaución al conducir: puede producir somnolencia² Administrar después de las comidas² 	<ul style="list-style-type: none"> Uso aceptado (basándose en su uso tradicional) 	<ul style="list-style-type: none"> e-lactancia: <ul style="list-style-type: none"> Nivel 0. Riesgo muy bajo. Compatible. Sin riesgo para lactancia y lactante 	<ul style="list-style-type: none"> Uso aceptado (basándose en su uso tradicional)² Misma proporción que en adulto atendiendo a edad y peso del niño
Manzanilla amarga o romana <i>Chamaemelum nobile</i> (Capítulos florales desecados de la variedad cultivada de flor doble)	<ul style="list-style-type: none"> Administrar después de las comidas² Si los síntomas continúan o empeoran después de 2 semanas, consultar con el médico o farmacéutico 	<ul style="list-style-type: none"> No recomendado. No se ha evaluado su seguridad y eficacia² 	<ul style="list-style-type: none"> e-lactancia: <ul style="list-style-type: none"> Nivel 0. Riesgo muy bajo. Compatible. Sin riesgo para lactancia y lactante 	<ul style="list-style-type: none"> Menores de 12 años: no recomendado. No se ha evaluado su seguridad y eficacia Mayores de 12 años: igual al adulto²
Plantas antiflatulentas o carminativas				
Anís verde <i>Pimpinella anisum</i> L. (Fruto desecado)	<ul style="list-style-type: none"> Normalmente se aconseja tomarlo tras las comidas² Evitar tratamientos superiores a 2 semanas seguidas sin consultar con el médico debido a su posible neurotoxicidad² Avisar al médico si el paciente presenta irritabilidad y/o insomnio² 	<ul style="list-style-type: none"> No recomendado su uso en dosis superiores a las utilizadas en alimentación 	<ul style="list-style-type: none"> e-lactancia: <ul style="list-style-type: none"> Nivel 1. Riesgo bajo. Bastante seguro. Riesgo leve o poco probable 	<ul style="list-style-type: none"> Menores de 12 años: <ul style="list-style-type: none"> ESCAP: acepta el uso de la droga en infusión a estas dosis medias diarias: <ul style="list-style-type: none"> 0-1 año: 0,5 g fruto triturado 1-4: 1 g fruto triturado 4-10: 2 g fruto triturado 10-16: como los adultos Mayores de 12 años: Igual que los adultos
Hinojo <i>Foeniculum vulgare</i> Miller (Frutos enteros desecados de las variedades: <ul style="list-style-type: none"> Amarga: <i>F. vulgare</i> Miller subsp. <i>Vulgare</i> var, <i>Vulgare</i> Dulce: <i>F. vulgare</i> Miller subsp. <i>Vulgare</i> var) 	<ul style="list-style-type: none"> Al prepararlo, se recomienda mantener el fruto en agua hirviendo al menos 15 minutos² Normalmente se aconseja tomarlo tras las comidas² Se recomienda evitar tratamientos superiores a 2 semanas en mayores de 12 años, y a 1 semana en niños de entre 4 y 12 años, debido a la posible neurotoxicidad del aceite esencial² Avisar al médico si el paciente presenta irritabilidad y/o insomnio² 	<ul style="list-style-type: none"> Si bien el fruto puede emplearse en infusión acuosa en las dosis recomendadas, los preparados con su AE o extractos alcohólicos no deben usarse (el anetol ha demostrado en ratas un efecto inhibidor de la fertilidad) 	<ul style="list-style-type: none"> e-lactancia: <ul style="list-style-type: none"> Nivel 2. Riesgo alto. Poco seguro Valorar cuidadosamente Evitar o emplear una alternativa más segura 	<ul style="list-style-type: none"> EMA: <ul style="list-style-type: none"> Menores de 4 años: no recomendado por la presencia de estragol, a pesar de que existen ensayos clínicos satisfactorios respecto a su eficacia en cólicos de lactantes Niños 4-12 años: dosis media diaria de 3-5 g frutos triturados en infusión (dividida en 3 tomas) Mayores de 12 años: igual que los adultos

Tabla 6. Plantas con acción antiulcerosa

Nombre común <i>Nombre botánico</i> (droga)	Consejos de uso al paciente	Uso en situaciones especiales		
		Embarazo	Lactancia	Niños
Plantas protectoras de la mucosa gástrica				
Altea o malvavisco <i>Althaea officinalis</i> L. (• Raíz desecada • La Farmacopea Europea también contempla las hojas enteras o desecadas)	<ul style="list-style-type: none"> • Ingerir abundante agua durante el tratamiento² • Si el paciente está en tratamiento con otros fármacos orales, espaciar las tomas al menos 30 minutos² • Si los síntomas continúan o empeoran después de 2 semanas, consultar al médico² 	<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado. • No se ha evaluado su seguridad y eficacia² 	<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado. • No se ha evaluado su seguridad y eficacia² 	<ul style="list-style-type: none"> • Menores de 12 años: no recomendado. No se ha evaluado su seguridad y eficacia • Mayores de 12 años: igual que los adultos
Plantas ricas en saponinas triterpénicas				
Regaliz <i>Glycyrrhiza glabra</i> L. y/o <i>G. inflata</i> Bat y/o <i>G. uralensis</i> Fisch (Raíz y estolones desecados)	<ul style="list-style-type: none"> • Administrar 30 minutos antes de las comidas² • No usar más de 4-6 semanas sin control médico: su administración prolongada debe ser controlada por el médico, especialmente en caso de insuficiencia cardíaca o/y renal • Puede aumentar la HTA² 	<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado su uso en dosis superiores a las utilizadas en alimentación. No existen suficientes datos 	<ul style="list-style-type: none"> • e-lactancia: – Nivel 2. Riesgo alto. Poco seguro – Valorar cuidadosamente – Evitar o emplear una alternativa más segura 	<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado su uso en dosis superiores a las utilizadas en alimentación²

Información tomada principalmente de Fitoterapia.net¹.

Tabla 7. Plantas que actúan a nivel hepático

Nombre común <i>Nombre botánico</i> (droga)	Consejos de uso al paciente	Uso en situaciones especiales		
		Embarazo	Lactancia	Niños
Plantas coletéricas y colagogas				
Boldo <i>Peumus boldus</i> Molina (Hojas enteras o fragmentadas)	<ul style="list-style-type: none"> • Administrar media hora antes de las comidas para incrementar la secreción de bilis inducida por los alimentos • Si aparece dolor abdominal de origen desconocido, suspender y consultar al médico • Si los síntomas continúan o empeoran después de 2 semanas, consultar al médico • No superar las 4 semanas de tratamiento debido a su contenido en ascaridol, sustancia tóxica e irritante 	<ul style="list-style-type: none"> • Contraindicado. En ensayos con animales se han observado casos de malformación congénita y abortos² 	<ul style="list-style-type: none"> • e-lactancia: <ul style="list-style-type: none"> – Nivel 2. Riesgo alto. Poco seguro. – Valorar cuidadosamente – Evitar o emplear una alternativa más segura⁵ 	<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado. No se ha evaluado su eficacia ni su seguridad en menores de 18 años²
Protectores hepáticos				
Alcachofera <i>Cynara scolymus</i> L. (Hojas desecadas, enteras o troceadas)	<ul style="list-style-type: none"> • Puede tomarse antes o después de las comidas, pero en caso de dispepsia biliar se aconseja tomarla media hora antes para aumentar la producción de bilis inducida por los alimentos² • Acudir al médico si aparece dolor abdominal de origen desconocido² • Si los síntomas continúan o empeoran después de 2 semanas de utilización, consultar al médico² 	<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado. • No se ha evaluado su seguridad y eficacia² 	<ul style="list-style-type: none"> • e-lactancia: <ul style="list-style-type: none"> – Nivel 0. Riesgo muy bajo. Compatible. Sin riesgo para lactancia y lactante 	<ul style="list-style-type: none"> • Menores de 12 años: No recomendado² • Mayores de 12 años: igual que los adultos²
Cardo mariano <i>Silybum marianum</i> (Fruto maduro desecado desprovisto de papo)	<ul style="list-style-type: none"> • Se aconseja tomar media hora antes para aumentar la producción de bilis inducida por los alimentos² • Puede aumentar la HTA por su contenido en tiramina: vigilar en pacientes hipertensos² • Consultar al médico si aparece dolor abdominal de origen desconocido² 	<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado. • No se ha evaluado su seguridad y eficacia² 	<ul style="list-style-type: none"> • e-lactancia: <ul style="list-style-type: none"> – Nivel 0. Riesgo muy bajo. Compatible. Sin riesgo para lactancia y lactante 	<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado • No se ha evaluado su seguridad y eficacia²

Información tomada principalmente de Fitoterapia.net¹.

Tabla 8. Plantas laxantes

Nombre común Nombre botánico (droga)	Consejos de uso al paciente	Uso en situaciones especiales		
		Embarazo	Lactancia	Niños
Laxantes irritantes del intestino grueso				
Cáscara sagrada <i>Rhamnus purshianus</i> DC (Corteza desecada)	<ul style="list-style-type: none"> • Administración oral en una única toma (mejor por la noche) • Los pacientes deben ingerir una cantidad adecuada de agua (unos 2 L/día) para favorecer los efectos laxantes y prevenir la deshidratación² • No usar más de 1 semana sin control médico² • No usar si el paciente presenta sintomatología abdominal aguda o no diagnosticada² 	<ul style="list-style-type: none"> • No recomendados. • No se ha evaluado su seguridad y eficacia 	<ul style="list-style-type: none"> • e-lactancia: – Nivel 1. Riesgo bajo. Bastante seguro. Riesgo leve o poco probable 	<ul style="list-style-type: none"> • Menores de 12 años: no recomendado. No se ha evaluado su seguridad y eficacia • Mayores de 12 años: igual que los adultos
Sen Sen de Alejandría Sen de la India <i>C. senna</i> y <i>angustifolia</i> (Hojas y frutos)			<ul style="list-style-type: none"> • e-lactancia: – Nivel 0. Riesgo muy bajo. Compatible. Sin riesgo para lactancia y lactante 	
Frángula <i>Rhamnus frangula</i> L. (Corteza desecada)			<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado • No se ha evaluado su seguridad y eficacia 	
Aloe <i>Aloe vera</i> y <i>Aloe ferox</i> (Aloe o acíbar: zumo concentrado y desecado obtenido por incisión de las hojas)			<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado • No se ha evaluado su seguridad y eficacia 	
Laxantes mecánicos				
Lino <i>Linum usitatissimum</i> L. (Semillas maduras desecadas [linaza])	<ul style="list-style-type: none"> • Lino – Dispersar las semillas en el líquido elegido, dejándolas el tiempo necesario para que se hidraten los mucílagos. – El preparado mucilaginoso puede consumirse con o sin las semillas • Ispágula – Mezclar cada gramo (semillas o cutículas) con al menos 30 mL de agua, leche o zumo. A continuación, beber un vaso de agua – Tras su ingestión, evitar tumbarse para evitar obstrucciones esofágicas – No administrar inmediatamente antes de acostarse 	<ul style="list-style-type: none"> • No recomendado. • No se ha evaluado su seguridad y eficacia 	<ul style="list-style-type: none"> • e-lactancia: – Nivel 1. Riesgo bajo. Bastante seguro. Riesgo leve o poco probable 	ESCOPE: <ul style="list-style-type: none"> • Menores de 6 años: sólo bajo supervisión médica • 6-12 años: 2,5 g droga entera, ligeramente partida o triturada, remojada en agua (3 veces/día) • Mayores de 12 años: 5 g droga entera, ligeramente partida o recién triturada remojada en agua (3 veces/día)
Ispágula <i>Plantago ovata</i> (Semillas y cutícula seminal)	<ul style="list-style-type: none"> – Asegurar un aporte suficiente de agua (unos 2 L/día) durante el tratamiento – Si el estreñimiento no se resuelve en 7 días, consultar al médico 	<ul style="list-style-type: none"> • ESCOPE: permite el uso en el embarazo tanto de las semillas como de la cutícula 	<ul style="list-style-type: none"> • e-lactancia: – Semillas: nivel 0. Riesgo muy bajo. Compatible. Sin riesgo para lactancia y lactante 	EMA: Como laxante: <ul style="list-style-type: none"> • Menores de 6 años: no recomendado. No se ha evaluado su seguridad y eficacia • 6-12 años: – Semillas: 4-25 g en 2-3 dosis – Cutícula: 3-8 g en 1-3 dosis

Información tomada principalmente de Fitoterapia.net¹.