

Suplementos de hierbas: considere también los riesgos

Los suplementos de hierbas son un tipo de **suplementos dietéticos** (vea el recuadro) que contienen hierbas, ya sea por separado o en mezclas. Una hierba (también llamada planta medicinal) es una planta o parte de una planta que se utiliza por su fragancia, su sabor o sus propiedades terapéuticas.

Muchas hierbas tienen una larga historia de uso y se dice que son beneficiosas para la salud. Sin embargo, algunas han causado problemas de salud a los usuarios. Esta hoja informativa describe los aspectos que debe tener en cuenta para no correr riesgos si usa hierbas para la salud o está pensando en usarlas con ese fin. No analiza si las hierbas sirven o no para enfermedades y afecciones concretas. (Si desea información adicional sobre los temas y recursos mencionados en esta hoja informativa, vea la sección “Para obtener más información”).

1. Es importante saber que sólo porque un suplemento de hierbas lleve una etiqueta que lo califica de “natural” no significa que sea inocuo o que no tenga efectos perjudiciales. Por ejemplo, se han asociado la kava y la consuelda con daños graves al hígado.
2. Los suplementos de hierbas pueden actuar del mismo modo que un medicamento. Por lo tanto, pueden causar problemas médicos si no se utilizan correctamente o si se ingieren en grandes cantidades. Algunas personas han sufrido efectos adversos a pesar de haber seguido las instrucciones que figuraban en la etiqueta del suplemento.
3. Las mujeres embarazadas y lactantes deben tener especial cuidado con el uso de suplementos de hierbas, ya que estos productos pueden actuar igual que los medicamentos. Se debe tener el mismo cuidado al tratar a niños con suplementos de hierbas.
4. Es importante consultar con el profesional de la salud que lo atiende antes de usar un suplemento de hierbas, en particular si está tomando medicamentos (con o sin receta médica). Se sabe que algunos suplementos de hierbas interactúan con ciertos medicamentos en formas que causan problemas de salud. Aunque el profesional de la salud no conozca un suplemento concreto, puede tener acceso a las últimas recomendaciones médicas sobre sus usos, riesgos e interacciones.

5. Si usa suplementos de hierbas, lo mejor es seguir los consejos de un profesional que tenga la formación adecuada en plantas medicinales. Esto es muy importante cuando se trata de hierbas de un sistema médico alternativo (vea el recuadro), como las medicinas tradicionales de China, Japón o India.
6. En los Estados Unidos, los suplementos de hierbas y otros suplementos dietéticos están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) como alimentos. Esto significa que no tienen que cumplir los mismos criterios que los medicamentos y los fármacos de venta sin receta médica para demostrar su seguridad, eficacia y lo que la FDA denomina Buenas Prácticas de Manufactura.

Sobre los suplementos dietéticos

Los suplementos dietéticos fueron definidos en una ley aprobada por el Congreso en 1994. Un suplemento dietético debe reunir la totalidad de las siguientes condiciones:

- Es un producto (distinto del tabaco) cuya finalidad es complementar la dieta y que contiene uno o varios de los siguientes elementos: vitaminas, minerales, hierbas o plantas medicinales, aminoácidos o cualquier combinación de los ingredientes mencionados.
- Está preparado para ser ingerido en forma de pastilla, cápsula, polvo, cápsula blanda de gelatina, cápsula de gelatina o líquido.
- No está presentado para ser utilizado como un alimento convencional o como elemento único de una comida o de la dieta alimenticia.
- Está etiquetado como suplemento dietético.

7. Se desconoce el ingrediente activo de muchas hierbas y suplementos de hierbas. Podría haber decenas, incluso centenares de estos compuestos en un suplemento de hierbas. Los científicos trabajan en la actualidad para identificar estos ingredientes y analizar productos, utilizando una tecnología sofisticada. Identificar los ingredientes activos de las hierbas y comprender cómo afectan las hierbas al cuerpo son importantes áreas de investigación del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM, por sus siglas en inglés).
8. Los análisis publicados sobre suplementos de hierbas han hallado diferencias entre lo que figura en la etiqueta y lo que contiene el envase. Esto significa que usted podría estar tomando menos (o más) cantidad del suplemento de lo que indica la etiqueta. Además, la palabra “estandarizado” en la etiqueta de un producto no es garantía de mayor calidad del producto, ya que en los Estados Unidos no existe una definición legal de “estandarizado” (o “certificado” o “verificado”) para los suplementos.
9. Se ha descubierto que algunos suplementos de hierbas están contaminados con metales, medicamentos que requieren receta médica pero que no están indicados en la etiqueta, microorganismos y otras sustancias.

10. El número de sitios Web que venden y hacen publicidad sobre suplementos de hierbas en Internet ha aumentado. El gobierno federal ha presentado denuncias judiciales contra varias empresas cuyos sitios contienen afirmaciones incorrectas y engañosas para los consumidores. Es importante saber cómo evaluar las afirmaciones que se hacen sobre los suplementos. A continuación se enumeran algunas fuentes.

Para obtener más información

Centro de Información del NCCAM

El Centro de Información del NCCAM ofrece información sobre medicina complementaria y alternativa y el NCCAM. Los servicios incluyen publicaciones y búsquedas en las bases de datos federales sobre bibliografía médica y científica. Algunos ejemplos de hojas informativas son: “¿Está considerando utilizar medicina complementaria y alternativa?” y “Diez aspectos que debe conocer al evaluar los recursos médicos en Internet”. El Centro de Información no brinda consejos médicos, ni recomendaciones de tratamiento, ni servicios de envío a consulta o localización de profesionales.

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-644-6226

TTY (para sordos y personas con dificultades auditivas): 1-866-464-3615

Sitio Web: nccam.nih.gov

Correo electrónico: info@nccam.nih.gov

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)

La FDA es la entidad encargada de vigilar la inocuidad de muchos productos, tales como alimentos (entre ellos, los suplementos dietéticos), medicamentos, dispositivos médicos y cosméticos.

Sitio Web: www.fda.gov

Llamada gratis en los Estados Unidos: 1-888-463-6332

Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS, por sus siglas en inglés)

La ODS procura consolidar los conocimientos y la información acerca de los suplementos dietéticos. Para ello, evalúa la información científica, apoya la investigación, difunde los resultados de tales investigaciones y educa al público. Sus recursos incluyen publicaciones y la base de datos Información Bibliográfica Internacional sobre Suplementos Dietéticos (IBIDS, por sus siglas en inglés).

Sitio Web: www.ods.od.nih.gov

Correo electrónico: ods@nih.gov

PubMed®

PubMed, un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés), contiene información sobre publicaciones y, en la mayoría de los casos, breves resúmenes de artículos extraídos de revistas científicas y médicas. “Medicina complementaria y alternativa en PubMed” (CAM on PubMed), elaborada en forma conjunta por NCCAM y NLM, es una sección especial dentro del sistema PubMed que se concentra en la medicina complementaria y alternativa.

PubMed: www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez

CAM on PubMed: nccam.nih.gov/camonpubmed/

La Base de Datos Cochrane de Reseñas Sistemáticas

La Base de Datos Cochrane de Reseñas Sistemáticas (Cochrane Database of Systematic Reviews) es una colección de reseñas científicas de la Biblioteca Cochrane, una organización internacional sin fines de lucro. Las reseñas resumen los resultados de los estudios clínicos sobre prácticas de salud. Los extractos de estos análisis pueden consultarse gratis. Para acceder al texto completo de las reseñas se requiere suscripción previa.

Sitio Web: www.cochrane.org/reviews

*Esta publicación es del dominio público y no está protegida por derechos de autor.
Se promueve la reproducción de la misma.*

El NCCAM ha suministrado este material para su información. No pretende sustituir los conocimientos médicos ni las recomendaciones de los profesionales de la salud. Lo alentamos a que consulte al profesional médico que corresponda acerca de cualquier decisión sobre el tratamiento o la atención. La mención de un producto, servicio o terapia en este documento de ninguna manera significa que cuenta con el respaldo del NCCAM.

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)



Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS)