

una serie de hojas informativas
escritas por expertos en el campo
de la enfermedad hepática

Hierbas medicinales y hepatitis C

2ª edición

Alan Franciscus, Redactor jefe
Lucinda Porter, Enfermera titulada

Unas palabras del autor

El interés por las plantas y suplementos medicinales parece ir en aumento. Cuando escribí este artículo por primera vez, era difícil encontrar fuentes de información fiables sobre las hierbas medicinales. A medida que fue divulgándose más información, se hizo evidente que había llegado la hora de actualizar este artículo. Pero esta no va a ser la última parada en la autovía de la información. Espero que a los lectores les resulte útil como herramienta para aprender más cosas sobre el mundo de las plantas medicinales. Por descontado, esta información no pretende servir de asesoramiento médico. Consulte siempre con su médico antes de tomar plantas medicinales.

El empleo de plantas con fines medicinales tiene una larga e interesante historia. Ciertos medicamentos modernos proceden de plantas, como la aspirina, que se obtiene de la corteza del sauce blanco, los digitálicos, que proceden de la dedalera, la morfina (de las amapolas) y la warfarina (Coumadin o Sintrón), extraída del meliloto. Muchas culturas utilizan plantas indígenas con fines curativos. Sin embargo, el uso de plantas es controvertido en la medicina occidental contemporánea, debido a la falta de investigaciones basadas en pruebas objetivas que demuestren su seguridad y eficacia. Si aunamos a esto el daño potencial

que pueden ocasionar estas sustancias, es fácil ver por qué los médicos son reacios a apoyar el uso de las plantas medicinales. Algunos pacientes están interesados en métodos alternativos que complementen o incluso sustituyan el tratamiento recetado por los médicos. Esto es particularmente cierto en los pacientes que viven con el virus de la hepatitis C (VHC). Aunque se han hecho enormes progresos en el campo de los tratamientos anti-VHC, las terapias antivirales existentes en la actualidad tienen muchos efectos secundarios y no siempre resultan eficaces. Si sumamos estos factores a los síntomas que algunas personas experimentan con el VHC no es de extrañar que las plantas medicinales parezcan una opción atractiva.

Aunque las plantas medicinales y otros suplementos puedan parecer atractivos, muchos de estos compuestos pueden ser nocivos. Se sabe que algunas plantas medicinales tienen propiedades carcinogénicas y provocan daños neurológicos. Algunas hierbas son particularmente nocivas para el hígado y pueden resultar no sólo dañinas, sino incluso mortales. Es esta hepatotoxicidad potencial (envenenamiento del hígado) lo que lleva a aconsejar a los pacientes con el VHC que eviten las plantas medicinales o las empleen con cautela.

La Agencia del Medicamento de los EE.UU. (FDA) es la organización federal encargada de vigilar la seguridad de fármacos y alimentos. Los fármacos deben someterse a rigurosas pruebas con animales y seres humanos antes de que la FDA las autorice para su comercialización. Por otra parte, las plantas medicinales y los suplementos se consideran complementos dietéticos. **Eso significa que están regulados por diferentes normativas, englobadas en la ley *Dietary Supplement Health and Education Act* de 1994 (DSHEA).** Bajo esta ley, el propio fabricante de los compuestos se encarga de garantizar la seguridad del complemento dietético. En general, los fabricantes de suplementos no necesitan la aprobación de la FDA ni están obligados a registrar su producto. Sin embargo, sí se les exige incluir información veraz en la etiqueta del suplemento.

El punto en el que la FDA puede intervenir en la regulación de las plantas medicinales es después de su comercialización. La FDA puede controlar el etiquetado, la información y la seguridad del producto. La notificación de las reacciones adversas es voluntaria. La cuestión de si la FDA debería regular los suplementos es un tema muy debatido. La FDA ha sido criticada tanto por regular los complementos dietéticos como por no regularlos suficientemente. La intervención de la FDA en el uso de las plantas medicinales ha

sido mínima debido a una serie de factores. Hasta la fecha, la excepción notable a esta tendencia es la venta de complementos dietéticos que contienen alcaloides de efedrina. La efedra, también llamada Ma Huang, es una de las plantas que contienen alcaloides de efedrina. Su uso se ha asociado a un aumento de la tensión arterial, una afección que incrementa el riesgo de ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares que pueden resultar incluso mortales.

Existen muy pocas investigaciones independientes centradas en el uso de plantas medicinales. El método de referencia de realizar estudios aleatorizados, doblemente ciegos y controlados con placebo para evaluar los remedios botánicos está muy poco extendido, y menos aún en el campo de la investigación de plantas medicinales contra el VHC. En 1991, el Congreso de los EE.UU. fundó la Oficina de Medicina Alternativa (OAM) como parte de los Institutos Estadounidenses de la Salud (NIH). En 1998, el Centro Estadounidense para la Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) pasó a formar parte de los NIH. Respondiendo a la necesidad de hacer más investigaciones centradas en la seguridad y eficacia de las plantas y suplementos medicinales, la NCCAM y la Oficina de Complementos Dietéticos de los NIH establecieron los primeros Centros de Investigación sobre los Complementos Dietéticos, haciendo especial hincapié en la botánica. El tema específico de las plantas medicinales y la hepatitis viral se incluyó en la Conferencia sobre Medicina Complementaria y Alternativa para Enfermedades Hepáticas Crónicas celebrada en 1999, y ya se están llevando a cabo algunos estudios clínicos en este campo. Por desgracia, la financiación de estos estudios es limitada y siguen sin salir a la luz suficientes datos basados en pruebas objetivas sobre las plantas medicinales y el VHC.

La escasez de investigaciones independientes no significa que las plantas medicinales no tengan ningún valor. Las plantas han realizado importantes contribuciones a la medicina occidental. Las prácticas medicinales con hierbas tienen siglos de historia y han aportado algunas observaciones muy sólidas. Los sanadores indígenas confiaban en la botánica como remedio curativo. En nuestra era moderna, sigue siendo común tratar las quemaduras solares superficiales con aloe vera, los dolores de estómago con jengibre o los resfriados leves con menta o camomila. Estos remedios se consideran alternativas seguras de forma generalizada. Sin embargo, el uso de plantas medicinales para tratar enfermedades más graves como la hepatitis C es más complicado y suscita varias preguntas. Por ejemplo, a la hora de elegir una planta medicinal, ¿qué parte de la planta se utiliza, cuándo se cosecha, y cómo se procesa? Los remedios botánicos no se elaboran en un labo-

ratorio. Eso significa que la homogeneidad del producto no está garantizada. ¿Es seguro el remedio herbal, qué marcas son las mejores y cuál es la dosis recomendada?

Para dar respuesta a estas preguntas, empiece por leer la etiqueta. Las plantas pueden variar en su grado de potencia y pureza, por lo que es aconsejable adquirir un producto que cumpla las normas y certificaciones estándar. El cumplimiento de estas normas y certificaciones es voluntario. El objetivo de la Farmacopea Estadounidense (USP) es establecer normas comerciales para los fármacos y suplementos dietéticos de los Estados Unidos. Es preferible que el producto incluya la etiqueta de la USP. Un producto que esté certificado por la *NSF International* (anteriormente conocida como *National Sanitation Foundation*) es otro indicador de que el fabricante cumple determinadas normas. El sello de aprobación de *ConsumerLab.com* (CL) también es distintivo. Otra agencia reguladora es la principal autoridad mundial en plantas medicinales, la *German Commission E*. Esta institución es el equivalente alemán de la Agencia del Medicamento estadounidense (FDA). La *American Herbal Pharmacopoeia* también está desarrollando pautas reguladoras para el mercado estadounidense. *ConsumerLab.com* ha prestado un servicio muy necesario al evaluar suplementos de uso popular. Esta empresa ha descubierto que muchos productos en realidad no contienen los niveles de ingredientes esenciales que figuran en las etiquetas. Los productos que superan su inspección pueden llevar una etiqueta triangular con la calidad de aprobación de *ConsumerLab.com*. El uso de este servicio conlleva el desembolso de un pago por parte del fabricante. Las compañías que pertenecen a la *American Herbal Products Association* y que se someten al código ético de esta organización también son otra buena opción.

Sugerencias para el consumo de remedios herbales

- Evalúe su estado general de salud. Si fuma, toma alcohol y tiene otros hábitos poco saludables, no puede esperar que las plantas medicinales contrarresten el daño potencial que causan estos hábitos. Adoptar hábitos saludables le resultará mucho más beneficioso que consumir ningún remedio herbal.
- Consulte con su médico el tema de las plantas medicinales y de los suplementos dietéticos. Infórmele sobre todo lo que esté tomando, aunque piense que su médico no va a aprobarlo. Los fármacos, drogas y suplementos pueden interactuar entre sí e influir en otros problemas de salud que tenga.
- Aplique el mismo sentido común y los mismos criterios que utilizaría con cualquier fármaco. Si desconfía de los medica-

mentos con o sin receta, muestre la misma desconfianza a la hora de tomar un remedio herbal.

- Manténgase informado y asegúrese de que su información está actualizada.
- Antes de tomar un remedio o suplemento herbal, averigüe si es compatible con otros fármacos o suplementos que ya esté consumiendo. Verifique que el suplemento no esté contraindicado para otro problema de salud que tenga (consulte *Aviso sobre el Cardo Mariano y las Interacciones Medicamentosas* más abajo).
- Tome precauciones especiales si tiene antecedentes de alergia. Los productos botánicos pueden causar reacciones alérgicas.
- Siga las recomendaciones sobre las dosis que figuran en la etiqueta. Tomar más cantidad no es mejor.
- Averigüe la procedencia del remedio medicinal. Las plantas medicinales pueden estar contaminadas. Antes de ingerir nada, pregúntese si sabe lo que va a tomar.
- Escoja remedios y suplementos herbales que cumplan con las regulaciones.
- Adquiera productos que se sometan voluntariamente a las normativas.
- Lo natural no equivale a saludable ni a seguro. El veneno de serpiente es natural, pero no es nada saludable.
- No se deje convencer por los precios rebajados. No todos los remedios herbales son iguales.
- Compruebe la fecha de caducidad del envase.
- No se fíe de la información que le den en la tienda. Aunque el personal de los comercios puede ser de ayuda, recuerde que los vendedores no suelen estar autorizados para practicar la medicina. No trate su enfermedad siguiendo los consejos de un vendedor.
- Sea escéptico. Las declaraciones del fabricante o el vendedor del producto pueden diferir mucho de la información objetiva obtenida en las investigaciones.
- No se deje convencer por los testimonios personales. Aunque determinadas personas pueden beneficiarse del consumo de remedios botánicos, la noción de “válido para todos” no es aplicable en medicina.
- No se deje arrastrar por el último suplemento que aparezca en las noticias. Los suplementos dietéticos pueden compararse con los automóviles. Cuando se lanzan nuevos modelos al mercado, a veces tiene que transcurrir algún tiempo para que salgan a la luz sus problemas. Un producto que sea realmente valioso debe estar en el mercado

durante algún tiempo.

- Los niños y las mujeres embarazadas y lactantes no deben consumir remedios herbales y suplementos sin la aprobación previa del médico. Los ancianos y personas con problemas de salud también deben tener especial precaución antes de tomar suplementos sin receta. Nunca debe tomar remedios herbales si padece cirrosis descompensada.
- Algunos complementos a base de plantas prolongan la duración de las hemorragias o interfieren en el efecto de la anestesia. Deje de tomar remedios botánicos al menos una semana antes de cualquier intervención quirúrgica que requiera anestesia. Informe a su médico y anestesista sobre los suplementos herbales que esté tomando, especialmente si la intervención va a realizarse antes de que transcurra el plazo para eliminarla de su organismo.
- Comunique cualquier reacción adversa a un remedio herbal o suplemento al programa de vigilancia de la FDA, Medwatch. Llame al 800-322-1088 o visite www.fda.gov/medwatch.

Algunas plantas medicinales asociadas a la toxicidad hepática

Esta lista se centra principalmente en los efectos hepáticos y no pretende ser exhaustiva en modo alguno. Las sustancias de esta lista se refieren solamente a su formulación oral.

- Algas verdeazuladas
- Borraja (*Borago officinalis*)
- Bupleurum
- Chaparral (*Larrea tridentata*)
- Consuelda (*Symphytum officinale* y *S. uplandicum*)
- Dong Quai (*Angelica polymorpha*)
- Camedrio (*Teucrium chamaedrys*)
- Jin Bu Huan (*Lycopodium serratum*)
- Kava kava
- Muérdago (*Phoradendron leucarpum* y *Viscum album*)
- Menta poleo (*Mentha pulegium*)
- Sasafrás (*Sassafras albidum*)
- Cartílago de tiburón
- Calvaria (*Scutellaria lateriflora*)
- Valeriana
- **Efedra**

Aunque no se han vinculado específicamente a la toxicidad hepática, los productos que contienen alcaloides de la efe-

drina (efedra) deben evitarse. Algunos casos de ataques al corazón, embolias, episodios epilépticos, psicosis y muertes se han relacionado con el consumo de alcaloides de la efedrina. La FDA ha prohibido la venta de suplementos dietéticos que contengan alcaloides de la efedrina, tales como la efedra y el Ma Huang.

Cardo mariano

El cardo mariano (*Silybum marianum*) es la planta más usada para tratar problemas hepáticos. Una de las preguntas más comunes sobre la infección viral crónica con hepatitis C (VHC) es el empleo de cardo mariano. Si está pensando en tomar algún producto que contenga cardo mariano, consulte con su médico y averigüe si es compatible con otros fármacos o suplementos que ya esté consumiendo. Verifique que el suplemento no esté contraindicado para otro problema de salud que tenga (consulte la sección *Aviso sobre el Cardo Mariano y las Interacciones Medicamentosas* más abajo). No tome cardo mariano si padece cirrosis descompensada.

Los asesores médicos de la Unión de Consumidores recomendaron las siguientes pautas en el número de abril de 2001 de *Consumer Reports On Health*:

- Los pacientes no deben tomar cardo mariano como sustituto de un tratamiento convencional contra la hepatitis vírica;
- Los pacientes no deben tomar cardo mariano mientras siguen un tratamiento convencional contra la hepatitis vírica;
- El cardo mariano probablemente es seguro y nadie debe dejar de tomarlo si no existen otras opciones;
- Escoja una marca que contenga silibina y fosfotidil colina, ya que estos ingredientes mejoran la absorción de la planta.

No existen suficientes investigaciones para establecer una dosis diaria recomendada de cardo mariano. La posología típica oscila entre 140-420 mg de silimarina al 70-80%, en dosis separadas, 2-3 veces al día. Consulte la sección *Sugerencias para el consumo de remedios herbales* (más arriba) para informarse mejor sobre el cardo mariano y otros productos botánicos.

Aviso sobre el cardo mariano y las interacciones medicamentosas

Raman Venkataramanan y colegas¹ de la Universidad de Pittsburg publicaron sus observaciones sobre la silimarina, un compuesto presente en el cardo mariano. En resumen, este informe suscitó la preocupación de que la silimarina pueda alterar el metabolismo de determinados fármacos cuando se

toman conjuntamente. Asimismo, existe la posibilidad de que aumente la toxicidad de algunos fármacos coadministrados en presencia de la silimarina.

Los niveles medicamentosos de los siguientes fármacos pueden aumentar cuando se toma cardo mariano al mismo tiempo. La fuente de esta lista es la *Community AIDS Treatment Information Exchange* (CATIE, Intercambio de información comunitaria sobre el tratamiento del sida), pero recuerde que esta información no es exhaustiva:

- *inhibidores de la proteasa*
- *análogos no nucleósidos*
- *metadona*
- *medicamentos para el corazón* - Tambocor (flecainida), Rythmol (propafenona)
- *antibióticos* - eritromicina, rifampina
- *anticonvulsivos* - carbamazepina (Tegretol)
- *antidepresivos* – hierba de San Juan, Zyban/Wellbutrin (bupropión), Paxil (paroxetina), Prozac (fluoxetina), Luvox (fluvoxamina), Serzone (nefazodona), Zoloft (sertralina), Effexor (venlafaxina)
- *antihistamínicos* - Hismanal (astemizola), Seldane (terfenadina)
- *antifúngicos* – itraconazola (Sporanox) ketoconazola (Nizoral)
- *compuestos para favorecer el tránsito gastrointestinal* - Prepulsid (cisaprida)
- *ergóticos* - Ergonovine, Ergomar (ergotamina)
- *antipsicóticos* - Clozaril (clozapina), Orap (pimozida)
- *sedantes/somníferos* - Ambien (zolpidem), Halcion (triazolam), Versed (midazolam)
- *reductores lipídicos (estatinas)* - Lescol (fluvastatina), Mevacor (lovastatina), Pravachol (pravastatina) y Zocor (simvastatina), Baycol (cerivastatina)
- *fármacos para casos de trasplantes* - ciclosporina (Neoral, Sandimmune), ProGraf (tacrolimus)

Además, el cardo mariano puede reducir los niveles de los siguientes medicamentos:

- *fármacos antiparasitarios* - Mepron (atovacuna)
- *hormonas* - estrógeno
- *sedantes/somníferos* - Ativan (lorazepam)

El tratamiento del VHC y las plantas medicinales

No existe prácticamente ninguna investigación sobre la seguridad de los remedios botánicos y los suplementos cuando se administran junto a la politerapia de peginterferón y ribavirina. Debido a ello, es común que los pacientes se abstengan de consumir cardo mariano y otras plantas medicinales mientras siguen un tratamiento antiviral. Incluso las plantas de uso más habitual deben utilizarse con precaución. Además, algunas plantas y suplementos medicinales pueden obstaculizar la coagulación sanguínea. Por ejemplo, el jengibre se emplea para aliviar las náuseas. Sin embargo, los pacientes con cálculos renales deben consultar con el médico antes de tomar jengibre. Además, el jengibre tiene efectos anticoagulantes y no debe consumirse si existen problemas de coagulación sanguínea. El tratamiento con interferón y la cirrosis también pueden alterar la capacidad de coagulación, por lo que cuando existen estas condiciones el riesgo puede ser mayor. Otras plantas medicinales de uso común, como la manzanilla y la hierba de San Juan, llevan una etiqueta de advertencia por posibles interacciones medicamentosas. La regla de oro es estar informado y consultar con el médico antes de utilizar ningún producto botánico.

Aviso: El bupleurum es una planta muy popular que la medicina japonesa y china utilizan en una gran variedad de pócimas medicinales para tratar dolencias hepáticas. En Japón se han registrado al menos 16 muertes en pacientes con el VHC que fueron tratados simultáneamente con interferón alfa y Xiao Chai Hu Tang (Minor Bupleurum).

Palabras finales

Las plantas medicinales han formado parte de las artes curativas durante siglos. Es evidente que se necesitan más datos e investigaciones en este campo para comprender mejor e incorporar el empleo de productos botánicos a las prácticas actuales de salud. Mientras tanto, infórmese bien antes de tomar decisiones sobre su salud. Su futuro depende de ello.

¹Venkataramanan R, Ramachandran V, Komoroski BJ, et al. Milk thistle, a herbal supplement, decreases the activity of CYP3A4 and uridine diphosphoglucuronosyl transferase in human hepatocyte cultures. *Drug Metabolism and Disposition* 2000;28(11):1270-1273.

Recursos:

- *The ABC Clinical Guide to Herbs*, publicada por Mark Bluementhal, y cols. en el American Botanical Council
- American Botanical Council - 512-926-4900

www.herbalgram.org

- American Herbal Products Association, www.ahpa.org
- *The American Pharmaceutical Association Practical Guide to Natural Medicines*, de Andrea Peirce
- ConsumerLab.com - www.consumerlab.com
- Sitio Web de la FDA sobre suplementos dietéticos, vm.cfsan.fda.gov/~dms/supplmnt.html
- *The Green Pharmacy*, por James A. Duke
- HerbMed - www.herbmed.org
- Memorial Sloan-Kettering Cancer Center - www.mskcc.org/about/herbs
- National Center for Complementary and Alternative Medicine - 888-644-6226
<http://nccam.nih.gov>
- Información sobre ensayos clínicos de los Institutos Estadounidenses de la Salud, www.clinicaltrials.gov
- NSF International (National Sanitation Foundation) - www.nsf.org
- *PDR for Herbal Medicines*, publicado por la Medical Economics Company
- UC Berkeley Wellness Letter - www.wellnessletter.com
- The United States Pharmacopeia - 800-822-8772
www.usp.org

Para obtener más información acerca de la hepatitis C, la hepatitis B y las coinfecciones con el VHC, visite www.hcvadvocate.org.

• hoja INFORMATIVA hcs p •

Una publicación del Hepatitis C Support Project

Director ejecutivo Redactor jefe de las publicaciones del HCSP

Alan Franciscus

Diseño

Paula Fener

Producción

C.D. Mazoff, PhD

Traducción

Clara Maltrás

Dirección de contacto

Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037

alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC. Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project* • una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC • © 2008 *The Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.

