



COLABORACIÓN | Jesús Israel Martínez Martínez, estudiante de la Licenciatura en Médico Cirujano, correo: israel-martinez15@hotmail.com Las creencias populares nos han llevado a pensar que los remedios caseros, pragmáticos y casi siempre baratos, pueden resolver importantes problemas de salud; sin embargo, existe evidencia científica que reporta que estos remedios pueden contribuir al desarrollo de enfermedades que antes no estaban presentes. Respecto a la práctica de la herbolaria, entendida como el uso de hierbas con propiedades medicinales para aliviar malestares agudos o patologías crónicas, nos lleva a cuestionar si su consumo indiscriminado termina siendo más perjudicial que benéfico y si su uso tiene utilidad real más allá del efecto placebo. El primer pensamiento que pasa por la mente cuando alguna persona de nuestro círculo cercano, amigo, tío, primo, sobrino, entre otros; nos recomienda beber una infusión de hierbas es que seguramente será beneficioso, debido a que las hierbas son naturales y no contienen químicos como los medicamentos procesados en los laboratorios. El problema recae en que algunas plantas contienen una gran cantidad de componentes que los convierte, en palabras del doctor Gonzalo de Allende Arrarás, catedrático de Farmacología de la UAA, en una “bomba de fármacos” de la que es difícil conocer sus efectos en el organismo ni la dosis empleada. Para comprenderlo de forma más simple, imaginemos que un amigo nos recomienda la planta X para eliminar los cálculos renales pero esa planta contiene otra sustancia que disminuye la presión arterial (PA), un efecto secundario que nuestro amigo no identificó porque él mantiene niveles normales de PA de 120/80; sin embargo, para alguien cuya presión arterial es de 105/65 y decide usar la hierba recomendada para tratar los cálculos renales los efectos son diferentes: una precaria presión de perfusión tisular, es decir, la sangre no se impacta contra las paredes de los vasos sanguíneos con la suficiente fuerza para mantener el suministro necesario de oxígeno, glucosa y otras sustancias de los tejidos. Tal situación conduciría a un choque hipovolémico con efectos perjudiciales tan graves como la muerte misma. El hecho de tener tantos componentes farmacológicamente activos en dosis desconocidas y no cuantificadas, supondrá un mayor metabolismo de tales sustancias a nivel hepático, órgano encargado del procesamiento de la mayoría de los elementos exógenos absorbidos a nivel gastrointestinal, con la subsecuente producción de metabolitos y productos tóxicos (restantes de las reacciones químicas enzimáticas que descomponen las sustancias). La acumulación de ellos puede generar daño a las células del hígado llamados hepatocitos, con la disminución de la funcionalidad orgánica y mayor perjuicio a la persona. Desde otro punto de vista se vislumbra el hecho de que muchas plantas promovidas por la herbolaria no contienen una sustancia capaz de cumplir con lo que prometen, mientras que sí generan daño al organismo. Lo interesante viene cuando los pacientes dicen haberse sentido mejor luego de consumirlas aun cuando se sabe que de ninguna manera, farmacológicamente hablando, tendrá repercusión en el curso de la enfermedad; esto ocurre gracias a un bien conocido y estudiado fenómeno llamado efecto placebo. Este efecto placebo consiste en una mejora de la salud por la creencia del paciente de que se sanará luego de la toma de la sustancia, hierba, infusión o incluso de los mismos medicamentos. Pero esto resultaría tan efectivo

como tomar cualquier otra cosa pensando que nos auxiliará, tal como una pastilla de dulce. Por tanto, cuando la planta no tiene elementos nocivos para la salud, el efecto es bueno; lo malo acaece cuando la hierba es una bomba de fármacos, como se mencionó antes, pues el perjuicio supera al poco beneficio del efecto placebo, y como una persona normal no se dedica al estudio científico de las plantas medicinales y sus efectos, su uso indiscriminado está contraindicado. Debido a las razones aquí expuestas es preponderante conocer lo que tomamos y hacerlo de forma medida, pues tendremos un mayor control sobre los efectos farmacodinámicos y toxicológicos de las sustancias ingeridas, evitando así complicaciones peligrosas e innecesarias. Ahora sabemos que en muchas ocasiones un efecto real no es palpable más allá del placebo. Por ello, se recomienda no consumir plantas medicinales como una forma de tratamiento de las distintas patologías y más bien confiar en lo conocido y cuantificado: las pastillas, jarabes, cápsulas o tabletas, que son avaladas por laboratorios regulados por asociaciones nacionales e internacionales.