

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

# Hierbas y Hepatitis C

Lucinda K. Porter,  
Enfermera

## EL USO DE HIERBAS ES UN TEMA CONTROVERTIDO

en la comunidad médica, en gran parte debido a la falta de investigaciones que demuestren objetivamente su eficacia. Si a esto le unimos el daño potencial que pueden ocasionar estas sustancias, es fácil ver por qué los médicos son reticentes a la hora de apoyar el empleo de hierbas. Por otra parte, muchos pacientes tienen interés en terapias alternativas que puedan utilizarse como complemento a los tratamientos habituales recetados por los médicos, o directamente como sustitutos de estos. Dado que muchas hierbas pueden resultar perjudiciales para el hígado, hemos elaborado este análisis incluyendo listados de hierbas aparentemente seguras y potencialmente tóxicas para que los pacientes puedan tomar decisiones con conocimiento de causa. Muchas hierbas pueden ser nocivas de otros modos, ya que pueden tener propiedades carcinogénicas o causar daños neurológicos. Los listados de hierbas que se ofrecen a continuación están destinados principalmente a pacientes con enfermedad hepática y no pretenden ser exhaustivos. Las sustancias incluidas en estas listas sólo se refieren a su forma oral.

Las hierbas y los suplementos pueden ejercer un potente efecto. Al igual que con cualquier otra medicación, debe asegurarse de que su médico sabe lo que está tomando o pensando tomar. Informe a su médico incluso si éste no apoya el uso de suplementos ni hierbas. Los médicos cada vez disponen de más información acerca de las aplicaciones de las hierbas y de sus posibles interacciones con otros fármacos y suplementos.

## Hierbas y Suplementos

Las hierbas y los suplementos se clasifican como suplementos dietéticos. Esto significa que prácticamente no están sometidos a regulaciones de las agencias federales. Dado que las hierbas pueden variar en cuanto a su potencia y pureza, es aconsejable tomar hierbas medicinales que estén reguladas y certificadas. La certificación y la regulación son voluntarias. El objetivo de la Farmacopea de los Estados Unidos (USP) es establecer normas para los fármacos y suplementos dietéticos de los EE.UU. Una etiqueta que indique que un suplemento cumple con las normas de la USP es más confiable. Si cumple con estas normas, se permite que el producto muestre un sello de *National Formulary* (NF). Otro criterio normativo es el de la *German Commission E*, la mayor autoridad mundial en el ámbito de hierbas medicinales. Esta agencia es el equivalente alemán del Ministerio de Sanidad y Consumo de los EE.UU. (FDA). La Farmacopea Estadounidense de Hierbas también está desarrollando pautas normativas para el mercado de los EE.UU. Recientemente, una empresa llamada *ConsumerLab.com* ha empezado a proporcionar un servicio que era muy necesario al analizar suplementos muy utilizados en el mercado. Esta empresa ha descubierto que muchos productos no contienen los niveles de ingredientes básicos indicados en las etiquetas de los productos. Un producto que supere su inspección puede llevar la etiqueta triangular con el sello de calidad de *ConsumerLab.com*. Este servicio está en sus comienzos y en el momento de escribir este artículo sólo había examinado unos pocos productos. También son confiables las compañías que pertenecen a la Asociación Estadounidense de Productos Herbarios (*American Herbal Products Association*) y que se sometan a los códigos éticos de esta organización. La lista de compañías se enumera en [www.ahpa.org/links2.html](http://www.ahpa.org/links2.html)

## Consejos

- Informe a su médico sobre las hierbas y suplementos que esté tomando, aun cuando piense que su médico no aprueba su uso. Los suplementos pueden interactuar con los medicamentos, además de repercutir negativamente en otras afecciones.
- Siga las recomendaciones de dosificación indicadas en la etiqueta; tomar dosis más elevadas no conlleva mejores resultados.
- Conozca la procedencia de las hierbas, ya que éstas pueden estar contaminadas. Antes de consumir nada, pregúntese cuánto sabe sobre lo que va a tomar.
- Compre productos que se hayan sometido voluntariamente a las regulaciones.
- Lo natural no siempre es saludable ni seguro. El estiércol es natural, ¿se lo comería sólo por eso?
- No se deje arrastrar por productos con descuento; no todas las hierbas son de la misma calidad.
- Compruebe la fecha de caducidad señalada en el envase.
- No dependa del personal del establecimiento de productos de salud para obtener información sobre cuidados médicos. Aunque pueda ser de ayuda, recuerde que el personal de la tienda no tiene licencia para practicar la medicina. No trate su enfermedad siguiendo los consejos de un vendedor.
- Aplique los mismos razonamientos para elegir hierbas que utilizaría con cualquier otro medicamento. Piense que si tiene reparos a la hora de tomar paracetamol, ¿por qué tomaría una hierba?
- Las mujeres embarazadas, las madres lactantes y los niños no deben tomar hierbas y suplementos sin autorización médica. Las personas ancianas y aquellas con problemas de salud también deben tomar precauciones especiales antes de tomar suplementos sin receta.

- Notifique cualquier reacción adversa producida por una hierba o suplemento al programa de control de la FDA, Medwatch. Llame al 800-322-1088 o acuda a [www.fda.gov/medwatch](http://www.fda.gov/medwatch)

### Cardo Mariano (*Milk Thistle*)

El cardo mariano (*Silybum marianum*) es la hierba más utilizada para tratar la enfermedad hepática. El uso de cardo mariano para la infección por el virus de la hepatitis C (VHC) no se ha investigado con profundidad. El cardo mariano puede interactuar con otros medicamentos. Si decide tomarlo, busque la dosis recomendada por las regulaciones. Lo mejor es que la etiqueta indique que el producto cumple con los requisitos de fabricación más estrictos. Informe a todos sus médicos de que toma cardo mariano, en especial si está tomando también otros medicamentos.

### Aviso sobre el Interferón

Aunque las hierbas chinas en ocasiones se utilizan para tratar síntomas eficazmente, es necesario emplearlas con muchas precauciones. Este artículo no menciona la mayor parte de las hierbas chinas. Pero es importante resaltar una excepción: la hierba Xiao Chai Hu Tang (*Minor Bupleurum*) es muy popular en la medicina china tradicional para tratar afecciones del hígado. En Japón se han registrado al menos 16 muertes en pacientes con hepatitis C que fueron tratados simultáneamente con interferón alfa y Xiao Chai Hu Tang (*Minor Bupleurum*).

### Hierbas con Toxicidad Reconocida

Para facilitar la identificación de cada planta, se indica entre corchetes su nombre en inglés y a continuación entre paréntesis su nombre botánico

- Pie de paloma** [Alkanna] (*Alkanna tinctoria*) \*\*
- Borraja** [Borage] (*Borago officinalis*) \*\*
- Chaparral** (*Larrea tridentata*) \*\*
- Tusilago** [Colt's Foot] (*Tussilago farfara*) \*\*
- Consuelda** [Comfrey] (*Symphytum officinale* and *S. uplandicum*) \*\*
- Dong Quai** (*Angelica polymorpha*)
- Cineraria** [Dusty Miller] (*Senecio cineraria*) \*\*
- Efedra o Ma Huang** (*Ephedra Sinica*)
- Nomeolvides** [Forget-Me-Not] (*Myosotis arvensis*) \*\*
- Camedrio** [Germander] (*Teucrium chamaedrys*) \*\*
- Hierba cana** [Groundsel] (*Senecio vulgaris*) \*\*
- Eupatorio** [Hemp Agrimony] (*Eupatorium cannabinum*) \*\*
- Lúpulo** [Hops] (*Humulus lupulus*)
- Jin Bu Huan** (*Lycopodium serratum*)
- Senecio áureo** [Life Root] (*Senecio aureus* and *S. nemorensis*) \*\*
- Muérdago** [Mistletoe] (*Phoradendron leucarpum* and *viscum album*)
- Efedra de Nevada o Té Mormón** (*Ephedra nevadensis*)
- Poleo** [Pennyroyal] (*Mentha pulegium*) \*\*
- Petasita** [Petasites] (*Petasites hybridus*) \*\*
- Fitolaca** [Pokeroot] (*Phytolacca americana*)
- Senecio jacobeo** [Ragwort] (*Senecio jacobaea*) \*\*
- Ruda** [Rue] (*Ruta graveolens*)
- Sasafrás** (*Sassafras albidum*)
- Calvaria** [Skullcap] (*Scutellaria lateriflora*) \*\*
- Yohimbe** (*Pausinystalia yohimbe*)

\*\*Significa Hepatotoxicidad Potencial

### Hierbas con Toxicidad Demostrada en Dosis Elevadas

(también posiblemente tóxicas en dosis bajas)

- Arándano alpino** [Alpine Cranberry] (*Vaccinium vitis-idaea*)
- Cayena** (*Capiscum annum*)
- Hierba del mercurio** [Mercury Herb] (*Mercurialis annua*)
- Schisandra** (*Schisandra chinensis*)

- Meliloto** [Sweet Clover] (*Melilotus officinalis*)
- Cumaru** [Tonka Beans] (*Dipteryx odorata*)
- Flor del espino** [Trailing Arbutus] (*Epigaea repens*)
- Hamamelis o Avellana de bruja** [Witch Hazel] (*Hamamelis virginiana*)
- Aspérula** [Woodruff] (*Galium oderata*)
- Uva Ursi** (*Uva Ursi scostaphylos*)

### Hierbas que Pueden Ser Seguras (Beneficios sobre la salud no demostrados)

- Alcachofa** (*Cynara scolymus*)
- Amapola Californiana** (*Eschscholtzia californica*)
- Camomila** (*Matricaria chamomilla*)
- Diente de león** (*Taraxacum officinale*)
- Regaliz** (*Glycyrrhiza glabra*). No recomendable durante un período prolongado, especialmente en personas con hipertensión arterial.
- Maitake** (*Grifloa frondosa*)
- Cardo mariano** (*Silybum marianum*)
- Menta** (*Mentha piperita*)
- Romero** (*Rosemarinus officinalis*)
- Soja** [Soybean] (*Glycine soja*)

### Recursos:

- The American Pharmaceutical Association Practical Guide to Natural Medicines** por Andrea Peirce
- The Green Pharmacy** por James A. Duke
- Herbs of Choice** por Varro E. Tyler
- The Honest Herbal** por Varro Tyler
- PDR for Herbal Medications** publicado por la Medical Economics Company
- American Botanical Council** 512-926-4900 [www.herbalgram.org](http://www.herbalgram.org)
- American Herbal Products Association** - [www.ahpa.org](http://www.ahpa.org)
- ConsumerLab.com** - [www.consumerlab.com](http://www.consumerlab.com)
- Página web de Suplementos Dietéticos de la FDA:** [vm.cfsan.fda.gov/~dms/supplmnt.html](http://vm.cfsan.fda.gov/~dms/supplmnt.html)
- HerbMed** – Es una página web muy completa que ofrece una amplia variedad de información sobre las hierbas, incluyendo investigaciones con pruebas objetivas [www.herbmed.org](http://www.herbmed.org)
- The United States Pharmacopeia** 800-822-8772 [www.usp.org](http://www.usp.org)

**Lucinda K. Porter, Enfermera** es enfermera de investigación y educadora de pacientes en Stanford, en el área de Hepatología. Además codirige un grupo de apoyo y participa activamente en muchos aspectos de educación acerca de la hepatitis C.

## • hcsphOJA informativa •

Una publicación del Hepatitis C Support Project

**Director ejecutivo**  
**Redactor jefe de HCV Advocate**  
Alan Franciscus

**Webmaster**  
C.D. Mazoff, PhD

**Traducción**  
Clara Maltrás

**Diseño y producción**  
Paula Fener

**Dirección de contacto**  
Hepatitis C Support Project  
PO Box 427037  
San Francisco, CA 94142-7037  
[alanfranciscus@hcvadvocate.org](mailto:alanfranciscus@hcvadvocate.org)

Para consultar más información sobre la hepatitis C en español, visite nuestro sitio web: [www.hcvadvocate.org/espanol.asp](http://www.hcvadvocate.org/espanol.asp)

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 portadoras del VHC deben consultar con un médico para recibir diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

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 • © 2003 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.