

Fitoterapéuticos: “inicio del poder curativo de las plantas”

Anny Dayana Noguera Miramag
Monica Bibiana Cuaspud Puenayan
Claudia Yamile Hernández Gaviria
Jenifer Magdely Guzman Canchala
Sirley Andrea Padilla

Estudiantes de Tecnología en Regencia de Farmacia
Universidad Mariana

Se define a la Fitoterapia como la ciencia que estudia la utilización de productos de origen vegetal con fines terapéuticos, ya sea para prevenir, atenuar o curar un estado patológico. Aunque la humanidad ha utilizado plantas para curarse a lo largo de su historia, la incidencia de productos de origen vegetal en la terapéutica ha variado con el tiempo, de acuerdo con los avances del conocimiento científico tanto sobre estos productos como sobre otras herramientas terapéuticas.

Desde sus inicios, el hombre ha tratado de aliviar sus dolencias mediante la utilización de medios disponibles, y en esto, el reino vegetal ha sido siempre el principal proveedor de remedios en todas las culturas. Todas las civilizaciones antiguas, como Mesopotamia, Egipto, China, India, las precolombinas y africanas, tienen una amplia e impresionante variedad de remedios naturales, constituyendo una farmacopea nada desdeñable.

Poco a poco, el hombre ha ido comprobando ciertas utilidades de las plantas, así como su toxicidad. El uso de las plantas medicinales es tan viejo como la humanidad. Sin embargo, es en el año 1865, cuando el Dr. Auguste Soins definió con el término fitoterapia la terapia que utiliza las plantas medicinales, y el Dr. Henri Lec lerc, el maestro de la escuela de fitoterapia francesa, fue quien realmente popularizó el término de fitoterapia entre la clase médica y científica a principios del siglo XX (Avello y Cisternas, 2010).

El término fitoterapia deriva del griego “Phuton”, que significa planta, y de “Therapeia”, tratamiento, e incluye también otras terapias especiales como la aromaterapia (con aceites esenciales) y la gemoterapia (con yemas de tejidos vegetales). El desarrollo de la química, la física y la fisiología permitió, en el siglo XIX, la puesta en evidencia de los principios activos presentes en las plantas, donde se iniciaron los procesos de extracción y purificación que confirmaron la actividad de las plantas y la eficacia o no de las utilidades empíricas tradicionales.

El tratamiento de las enfermedades se inició mediante medios mágicos, fundamentos de algunas religiones primitivas. En la baja Edad Media, se creía que la rabia se curaba con la aplicación de excremento de lobo; la utilización de las plantas medicinales supuso un avance frente a esta primera utilización de remedios casi

escatológicos. Con el uso empírico de las plantas, se empezaron a establecer ciertas reglas para su recolección, conservación y empleo, uniéndose así la magia a un enfoque más sistemático.

Las plantas fueron las más frecuentemente empleadas por sus virtudes curativas, y en estas no solo influía la planta en sí, para lo cual se elegían aquellas de aspecto más apropiado o con propiedades especiales, sino también un conjunto de reglas que se daban para recogerlas y conservarlas. Transcurrido un largo tiempo, junto con una mezcla de concepciones religiosas y prescripciones mágicas, se adquirieron ciertos conocimientos científicos y se desarrolló una botánica y una farmacología eficaz.

Los orígenes de la medicina natural se encuentran alrededor del siglo V y IV antes de Cristo. Hipócrates es considerado como el padre de la medicina alternativa, ya que afirmaba que el organismo tiene la capacidad de sanarse. Consideraba que una de las causas principales de las enfermedades del ser humano eran dietéticas o psicoemocionales, por lo que los tratamientos se centraban en la alimentación. También, diseñó tratamientos que son los precursores de los remedios naturales.

La relación del hombre con las plantas inicialmente se experimentó de forma empírica, aprendiendo en el medio en que vivía. Luego, cultivó plantas, sobre todo aquellas

que eran más utilizadas para curar enfermedades, incluidas las venenosas, algunas de las cuales se empleaban para envenenar puntas de flecha para la caza.

La fitoterapia utiliza matrices vegetales complejas. Estas matrices están constituidas por plantas enteras, partes de ellas (hojas, raíces, etc.) y, también, productos de estas, que resultan de tratamientos directos con algún disolvente o medio que concentre los compuestos afines y facilite su administración: son los llamados extractos. En cualquier caso, en esta matriz compleja, se encuentra un sinnúmero de compuestos de diferente naturaleza.

Estas plantas han ayudado al hombre desde los inicios de la civilización, ofreciendo distintos tipos de medicinas capaces de curar ciertas dolencias, gracias a sus compuestos naturales medicinales. Por su parte, lo perteneciente o relativo a la medicina, este concepto que procede del latín “medicina”, está vinculado a la ciencia que permite prevenir y curar las enfermedades humanas. El hombre aprendió a buscar drogas en la corteza, semillas, cuerpos frutales y otras partes de las plantas. Es así que los antepasados usaban algunas plantas medicinales como remedios curativos, como el ajo contra parásitos intestinales, apio y perejil.

Las plantas con propiedades curativas o medicinales han dejado su huella en la historia; en épocas pasadas, fueron consideradas como medicamentos y, como tales, se estudiaban en las facultades de Medicina como asignatura independiente. Históricamente, la fitoterapia se define como la curación por las plantas, las cuales han proporcionado el modelo para obtener productos sintéticos teniendo en cuenta el principio activo de la planta.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de las plantas medicinales en el tratamiento y prevención de diversas enfermedades (Instituto Europeo de Nutrición y Salud, 2023), así como su relevancia a nivel económico al ser una fuente de descubrimiento de nuevas drogas, algunas de las cuales tienen un costo significativamente inferior a la síntesis de nuevos fármacos. El resurgimiento del interés científico en las plantas medicinales, mediante la investigación de su riqueza y variabilidad química, ha impulsado una revalorización de su uso en muchas partes del mundo, representando una forma complementaria de tratamiento.

La fitoterapia ofrece múltiples beneficios para la salud humana. Las plantas medicinales y aromáticas desempeñan un papel crucial en el cuidado de la salud, y el ser humano depende de estas técnicas para el tratamiento de sus enfermedades y las de sus animales.

A través del uso de estas plantas medicinales, es posible tratar y prevenir diversas enfermedades sin recurrir a medicamentos químicos, ya que la fitoterapia, al ser una

alternativa natural y segura, proporciona una opción más saludable y sostenible para el cuidado de la salud. Tradicionalmente, en tiempos pasados, la fitoterapia consistía en el uso de hojas, frutas y plantas frescas; en la actualidad, con los nuevos métodos científicos, esto ha cambiado, y ahora se realiza mediante extractos provenientes de las plantas. Estos suelen ser más económicos y accesibles, lo que los convierte en una alternativa interesante para aquellos que buscan cuidar su salud de manera natural.

La fitoterapia continúa desempeñando un papel importante en la medicina contemporánea. En la actualidad, se han desarrollado numerosos medicamentos con base de plantas y suplementos con beneficios demostrados, como el ginkgo biloba para mejorar la circulación cerebral o la equinácea para estimular el sistema inmunológico.

A continuación, se describen algunas de las plantas más importantes para la fitoterapia:

Lavanda

La lavanda destaca por sus propiedades calmantes y sedantes. Pues, alivia el dolor de cabeza, previene el insomnio y relaja y favorece el descanso. Y su aceite se utiliza para los dolores musculares y los problemas respiratorios.

Romero

El romero es una planta medicinal y aromática con efectos antioxidantes. Contiene muchas propiedades medicinales que se pueden aprovechar en el día a día. Se utiliza desde la antigüedad en la gastronomía, cosmética e higiene. También puede usarse de forma externa para aliviar dolores musculares o articulares.

Eucaliptus

El eucaliptus se utiliza especialmente para tratar la gripe, resfriados y catarras con problemas respiratorios. También ayuda a reducir las molestias por la congestión nasal y para tratar la tos.

Tomillo

El tomillo es una de las hierbas y plantas aromáticas más utilizadas, con propiedades antioxidantes. Se usa en la cocina como ingrediente de remedio naturales para aliviar síntomas de enfermedades leves y comunes. Y también ayuda a aliviar los problemas respiratorios si se toma como infusión.

Aloe Vera

La planta Aloe Vera posee una acción analgésica y antiinflamatoria. Alivia las quemaduras en la piel y estimula la regeneración celular con rapidez. Además, también es rejuvenecedor porque produce fibras fibroplásticas que se encuentran en la dermis y

nutre la piel. Por eso está tan presente en cremas y productos para el cuidado personal. Asimismo, el Aloe Vera también es un buen laxante y alivia las afecciones respiratorias. (Instituto Europeo de Nutrición y Salud, 2023, párr. 7-11)

La gran accesibilidad de las plantas medicinales y sus productos elaborados, son el concepto de que todo lo natural es bueno, la falta de fiscalización con respecto a la producción, su expendio, la publicidad o la idea de plantas milagrosas que curan enfermedades serias, favorecen la automedicación y los problemas de salud pública. (Institución Educativa Fe y Alegría, s.f., p. 6)

Ventajas de la fitoterapia

- Origen natural: una de las ventajas más destacadas de la fitoterapia. Las plantas medicinales son recursos renovables que se pueden cultivar o recolectar de manera sostenible, reduciendo la dependencia de recursos no renovables.
- Menos efectos secundarios graves: en comparación con muchos medicamentos farmacéuticos, las plantas medicinales tienden a generar menos efectos secundarios graves. Esto es especialmente beneficioso para personas que buscan alternativas más suaves y naturales para tratar sus dolencias.
- Tratamiento de enfermedades crónicas: la fitoterapia se ha utilizado en el tratamiento de enfermedades crónicas y en la prevención de afecciones a largo plazo. Algunas plantas medicinales han demostrado su eficacia en el manejo de condiciones como la diabetes, la hipertensión y la osteoartritis.
- Accesibilidad y autonomía: muchas plantas medicinales son de fácil acceso, pueden cultivarse en jardines o encontrarse en la naturaleza, promoviendo la autonomía en la gestión de la salud. Esto empodera a las personas para que tomen medidas proactivas para su bienestar.

Desventajas

Se deben tener en cuenta ciertos desafíos y consideraciones al utilizar fitoterapia:

- Dosis adecuada: la dosis adecuada de una planta medicinal puede ser complicada y varía según la persona, lo que puede dar lugar a problemas de falta de eficacia o, en algunos casos, toxicidad.
- Toxicidad y educación: algunas plantas medicinales pueden ser tóxicas si se usan incorrectamente o en dosis excesivas. Esto resalta la importancia de la educación y la consulta con profesionales de la salud, expertos en medicina natural.

- Interacción con medicamentos: el uso de plantas medicinales puede interactuar con medicamentos recetados, lo que puede resultar en efectos secundarios no deseados o ineficacia en el tratamiento.
- Falta de regulación: en algunos casos, la falta de regulación en la producción y venta de plantas medicinales puede alterar la salud. Es esencial asegurarse de obtener productos de calidad y de fuentes confiables.

Es crucial buscar orientación de profesionales de la salud, preferiblemente, aquellos con experiencia en medicina natural, para garantizar un uso seguro y efectivo de la fitoterapia.

A continuación, se adjunta link de video, con permiso de la señora Flor Eliza Salazar, quien es la persona que amablemente explica sobre las plantas más conocidas y utilizadas, con el fin de que los lectores tengan una visión más amplia sobre este tema: <https://youtu.be/xcUhgApfMSA>

Conclusiones

La fitoterapia, que consiste en el uso de plantas medicinales con propiedades terapéuticas, es una práctica milenaria respaldada por evidencia científica. Ofrece una alternativa natural para abordar diversas afecciones de salud, pero su uso debe ser informado y supervisado por profesionales de la salud. La fitoterapia sigue siendo un campo de investigación en evolución, y su eficacia y seguridad siguen siendo temas de estudio. En general, es importante considerarla como un complemento a la medicina convencional y no como un reemplazo, especialmente en casos de enfermedades graves.

Es esencial que las autoridades eduquen e informen tanto a los profesionales de la salud como a la población sobre el concepto de fármaco, las plantas medicinales y sus productos. Se debe proporcionar orientación sobre dónde y a quién recurrir en caso de consultas relacionadas con la fitoterapia, dónde adquirir plantas medicinales o sus productos de manera segura y confiable, y evaluar y racionalizar las prácticas de explotación y publicidad de medicamentos herbarios.

Dado el complicado sistema de atención médica que enfrenta la población, el tratamiento inicial para aliviar dolencias leves suele ser el uso de plantas medicinales, abordando dolores como resfriados comunes, dolor de cabeza, inflamaciones leves, entre otros. Sin embargo, en casos de complicaciones, se debe recurrir a la atención médica.

Las enfermedades leves suelen ser tratadas con prácticas de la medicina tradicional, basadas en plantas medicinales, consideradas como una medida de atención primaria de la



salud. Sin embargo, los hallazgos actuales son limitados para afirmar con certeza la efectividad de estos tratamientos. Se requieren estudios más profundos relacionados con la identificación de los principios activos y la acción terapéutica que ejercen estas plantas sobre las enfermedades para respaldar las prácticas ancestrales y recomendar su utilización.

El buen estado de salud mantenido por los habitantes de las comunidades rurales se atribuye al consumo continuo de plantas medicinales. Esto se debe a la percepción de que, al ser productos naturales, no producen efectos secundarios. Sin embargo, es importante destacar que, en casos donde la afección no ha logrado ser controlada, se requiere la intervención de médicos.

En regiones rurales dispersas, el uso de plantas medicinales nativas de la región se considera el primer paso, ya que estas zonas suelen carecer de servicios de salud suficientes para tratar enfermedades leves o graves. Esta situación ha llevado a que los habitantes de estas regiones desarrollen habilidades significativas en el uso de plantas selváticas para el tratamiento de enfermedades.

Referencias

- Avello, M. y Cisternas, I. (2010). Fitoterapia, sus orígenes, características y situación en Chile. *Revista Médica de Chile*, 138(10), 1288-1293. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872010001100014>
- Institución Educativa Fe y Alegría. (s.f.). Proyecto No. 2 Comprendemos la medicina tradicional a la luz de la ciencia. <https://es-static.z-dn.net/files/db8/59dbc038a23ac8367a48f241d05adec8.docx>
- Instituto Europeo de Nutrición y Salud. (2023). ¿Qué es la fitoterapia y cuáles son las plantas medicinales más utilizadas? <https://ienutricion.com/que-es-la-fitoterapia-y-cuales-son-las-plantas-medicinales-mas-utilizadas/>
- Jenifer Guzmán. (2023, 26 de octubre). *Fitoterapéuticos* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=xcUhgApfMSA>