

Fecha: 09-01-2022
Medio: El Sur
Supl.: El Sur
Tipo: Actualidad
Título: Fitoterapia: cuáles son sus características y cuándo podemos ocuparla

Pág.: 19
Cm2: 619,0
VPE: \$ 1.488.689

Tiraje: 10.000
Lectoría: 30.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

Fitoterapia: cuáles son sus características y cuándo podemos ocuparla

En Chile son 103 las especies vegetales de uso admitido como medicamento natural o coadyuvante de tratamientos y diagnósticos. Para un correcto resultado, es necesario informarse muy bien antes de consumirlas.

La Encuesta Nacional de Salud, ENS, del 2017, arrojó que los adultos en Chile consumen un promedio de 1,6 medicamentos para sus patologías de base, siendo los más recurrentes los cardiovasculares, analgésicos, diuréticos y reductores de lípidos séricos. Según la fitoterapia, o uso de plantas medicinales, muchos de los mal llamados "remedios" pueden ser reemplazados por una terapia basada en el empleo de plantas, aunque algunas veces se realice sin considerar sus efectos secundarios, al asumir que son terapias completamente inofensivas.

"Las plantas medicinales usadas de forma correcta son una buena alternativa para manejar algunos problemas de salud y también como complemento a tratamientos convencionales, siempre con autorización y conocimiento del médico tratante", señala Yuvisa Muñoz González, doctora en Ciencias con mención en Química y secretaria de Estudios de Bachillerato en Ciencias de la Salud de la Universidad San Sebastián Concepción.

"Las plantas medicinales pueden ser una alternativa o complemento en nuestras vidas, sin embargo, siempre debemos asociarlas a un uso razonable y complementado con el autocuidado y con un empleo adecuado y responsable", dice la académica. Agrega que el Ministerio de Salud "norma o establece" cuáles son las especies vegetales que se encuentran autorizadas, y la forma correcta de uso, en el documento "Medicamentos Herbarios Tradicionales".

"Algunas son plantas foráneas,

otras endémicas, pero la mayoría son nombres conocidos por todos y, de alguna manera, transmitidos junto a sus propiedades de generación en generación", establece la doctora Muñoz.

Cobra importancia conocer sobre qué planta medicinal se puede utilizar, dependiendo del padecimiento que se tenga. Ello hace necesario informarse correctamente sobre el tema, porque también existe el riesgo de la automedicación y el uso irracional de las plantas.

AUTOCUIDADO: FUNDAMENTAL

"Para saber qué planta medicinal usar, en qué forma y en qué dosis, debemos conocer nuestro organismo, poner atención a sus señales, y luego determinar a cuál recurrir, siempre con la orientación de un profesional, médico o químico farmacéutico", plantea. Yuvisa Muñoz indica que nos enfermamos "cuando el cuerpo se sobrecarga, por ejem-



plo, por acumulación de toxinas, o falta de algunas sustancias, y también por actitudes psicológicas o mentales que predisponen a enfermar. También por la mala nutrición o deshidratación. Por ello, por ejemplo, por muchas tizanas que bebamos para eliminar grasas, con mala alimentación y/o sedentarismo, nada se puede conseguir", expresa la académica.

DIFERENTES CONCEPTOS

Ante la enfermedad, muchas veces surge la necesidad de recurrir a la medicina tradicional y sus tratamientos farmacológicos, aunque dependiendo del cuadro, cada vez más personas recurren a la fitoterapia. Cobra entonces importancia el conoci-

miento sobre qué planta medicinal se puede utilizar, es decir, "para qué sirve", y ello hace necesario informarse correctamente. "En este tema también existe el riesgo de la automedicación y el uso irracional de las plantas, lo que también puede afectar la salud y generar la descompensación de las personas", advierte la entrevistada.

Por tanto, instruirse es fundamental. "Lo primero que debemos distinguir son conceptos: planta medicinal, fitofármaco y fitoterapia, propiamente tal", establece la experta. Mientras la planta medicinal se refiere a materiales vegetales brutos como hojas, flores, frutos, semillas, tallos, madera, corteza, raíces, rizomas y otras partes de la planta

(enteras, fragmentadas o pulverizadas), los fitofármacos son productos obtenidos por procesos tecnológicos adecuados, empleando exclusivamente materias primas vegetales, con finalidad curativa, profiláctica o paliativa. Y la fitoterapia "es una ciencia, que estudia la utilización de plantas con finalidad terapéutica, propiamente tal", aclara la académica universitaria.

En el mundo de la fitoterapia, cobra valor entonces el concepto de principio activo, "que es la sustancia química dotada de un efecto farmacológico determinado o que, sin poseer actividad, al ser administrada al organismo, la adquieren luego de que sufren cambios en su estructura química", expresa la doctora Yu-

visa Muñoz.

Lo anterior definirá la forma de cómo se debe usar, es decir, si hervir o no hervir y dependerá, además, la parte que se deba emplear, donde se concentra este principio activo. "Puede ser en diferentes partes de la planta, la corteza, las hojas e incluso las raíces", establece Muñoz, quien también lidera hace 6 años el proyecto colaborativo de Vinculación con el Medio "Fitoterapia y autocuidado: educando a la comunidad", en el que intervienen académicos y estudiantes de las carreras de Química y Farmacia y Bachillerato en Ciencias de la Salud de la USS, y que beneficia a los Cesfam con énfasis en el adulto mayor y en los profesionales de esos centros.