

Cansancio y astenia

El tratamiento con plantas medicinales



Hiperico.

El cansancio y la astenia son dos de los síntomas más frecuentes en la sociedad occidental. Para su tratamiento, es frecuente el uso de complejos vitamínicos y de algunas plantas medicinales con acción tonificante, que aportan un estímulo fisiológico, no irritativo, a las funciones del sistema nervioso central. Además del tratamiento fitoterapéutico, es recomendable seguir una dieta sana y equilibrada, respetar las horas de sueño y realizar ejercicio físico moderado regularmente.

El cansancio, que se define como «la incapacidad de mantener una fuerza inicial durante un esfuerzo continuo», es una situación fisiológica normal, siempre y cuando sea consecuencia de un esfuerzo intenso o prolongado. En este caso, tras un descanso reparador, todo vuelve a la normalidad. Sin embargo, cuando el cansancio aparece tras un leve esfuerzo o incluso antes de cualquier esfuerzo, sería más adecuado hablar de astenia. En este caso se trata de un cansancio duradero que se traduce en una sensación de debilidad y falta de vitalidad generalizada, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso para realizar las tareas más sencillas. La astenia puede manifestarse de forma constante, sin que se haya realizado ningún tipo de esfuerzo, y es insensible o poco sensible al descanso.

Astenia. Prevalencia y tipos

La astenia es extremadamente frecuente entre la población general. Se estima que en España una tercera parte de los pacientes que acuden a consulta de atención primaria manifiestan astenia como uno de los síntomas que les inducen a solicitar atención médica. La astenia es más común en mujeres que en varones, y la mayor frecuencia se aprecia entre los 30 y 40 años de edad.

Las alteraciones más habituales en la astenia son la pérdida de peso y alteración del estado de ánimo.

Básicamente existen dos categorías de astenia: la orgánica y la psicógena. También existe la conocida como astenia primaveral.

Astenia orgánica

Menos frecuente que la psicógena, predomina en los varones y suele presentarse de forma aguda y con síntomas más concretos. Las posibles causas son muy numerosas, como alteraciones cardíacas, pulmonares e infecciones, entre otras muchas. Normalmente dura menos de 2 meses y evoluciona de forma continua, predominando los síntomas durante la tarde. El reposo físico suele proporcionar al paciente una ligera mejoría.

M. TRÁNSITO LÓPEZ LUENGO
FARMACÉUTICA.



Astenia psicógena

Suele estar asociada, entre otros, con trastornos depresivos, cuadros de ansiedad, una actividad excesiva y estrés. Se presenta con mayor frecuencia en las mujeres, y lo hace de forma paulatina e imprecisa, con una evolución intermitente y una duración muy superior a la astenia orgánica. Los síntomas suelen ser más intensos por la mañana, sin que el reposo físico proporcione ninguna mejoría.

Astenia primaveral

No tiene causa orgánica conocida y se manifiesta durante los meses de primavera, siendo más común entre las mujeres que entre los varones. Las causas de este fenómeno no se conocen con exactitud, pero se cree que pueden estar relacionadas con el cambio climático o, en las personas propensas, con los procesos alérgicos tan frecuentes en esa época del año. Este tipo de astenia, de carácter leve, da lugar a síntomas poco alarmantes y de corta duración, remitiendo normalmente al cabo de unos días sin precisar tratamiento alguno. En el caso de no desaparecer en pocas semanas, lo más conveniente es acudir al médico para obtener un diagnóstico preciso.

Plantas utilizadas

Ginseng (*Panax ginseng*)

La droga vegetal es la raíz y sus principales principios activos son saponinas triterpénicas (ginsenósidos), polisacáridos heterogéneos (panaxanos A-U), proteínas (peptidoglicanos como panaceno), aceite esencial, ácidos fenólicos derivados del ácido benzoico, políinos y esteroides.

Se trata de una droga tónica por excelencia. Los gingenósidos regulan numerosos procesos metabólicos (especialmente síntesis proteica y tolerancia a la glucosa). Algunos de sus componentes ejercen un efecto estimulante del SNC y la transmisión sináptica, de manera que la sinergia de sus componentes se traduce en un aumento de la resistencia al cansancio, con prestaciones psicomotoras mejoradas.



Gingsen

Tratamiento

En general, la astenia asociada a una afección de base conocida se corrige con el tratamiento específico de la enfermedad de base, ya sea orgánica o psíquica. Sin embargo, cuando la astenia no tiene una causa orgánica conocida, el tratamiento para aliviar o disminuir los síntomas se basa en seguir un adecuado y completo plan terapéutico. Este plan incluye tratamiento fitoterapéutico y la adopción de unas medidas generales tales como respetar las horas de sueño, realizar ejercicio físico moderado y llevar una dieta sana y equilibrada.

Dieta equilibrada

La alimentación actual puede llevar a excesos y defectos de ciertos elementos indispensables. A pesar de la abundancia y variedad de alimentos consumidos, numerosas estadísticas recientes revelan carencias de vitaminas y minerales. Estas carencias, junto con otros factores, podrían dar lugar a la aparición de astenia.

Una alimentación sana y equilibrada proporcionará el aporte necesario de proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales, vitaminas y agua. Sin embargo, en determinadas ocasiones, el aporte de una dieta variada no es suficiente, y es preciso recurrir a un aporte vitamínico o mineral complementario. De todos modos, es importante tener en cuenta que en ningún caso los suplementos vitamínicos y de minerales pueden transformar una dieta poco equilibrada en saludable.

Fitoterapia

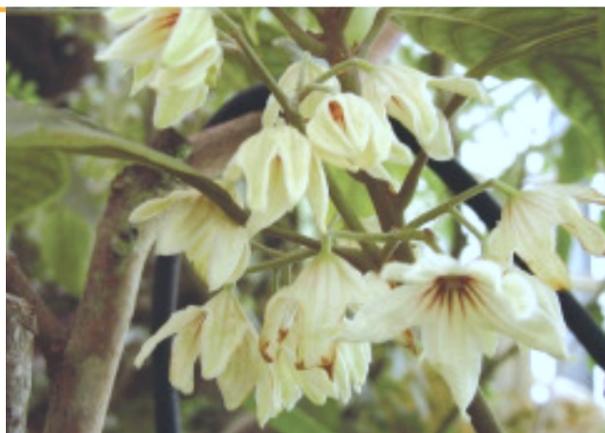
La fitoterapia permite tratar la astenia de una forma global y eficaz. Para este fin, se cuenta principalmente con tres plantas de conocidos efectos antiasténicos como son el ginseng, el eleuterococo y la nuez de cola. Además, dependiendo de los casos, también se utiliza el hipérico, de efecto antidepresivo.



CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Síntomas, tratamiento y precauciones

- El tratamiento de la astenia sin causa orgánica conocida incluye, además del uso de plantas medicinales, el seguimiento de una dieta sana y equilibrada, respetar las horas de sueño y realizar ejercicio físico moderado.
- La astenia presenta síntomas muy diversos, pero los más frecuentes son la alteración del estado general, el cansancio intelectual con dificultad de concentración y los trastornos de la memoria, trastornos del sueño y las alteraciones del apetito.
- La primavera es la época del año con un mayor número de personas afectadas por astenia. Sin embargo, a pesar de su gran incidencia, la astenia primaveral es de carácter leve y remite al cabo de pocos días, sin necesidad de tratamiento.
- En aquellas situaciones en las que el paciente manifieste astenia acompañada de patología de base conocida, éste será remitido al médico.
- La persistencia de astenia durante períodos superiores a un par de semanas es motivo suficiente como para recomendar la consulta médica.
- Cuando se lleve a cabo un aporte vitamínico o mineral suplementario es importante que las cantidades no excedan el nivel



Flores del árbol de la cola.

- de ingesta diaria recomendada. En el caso de las vitaminas liposolubles A y D, un exceso puede resultar tóxico.
- En situaciones especiales, como el embarazo y la lactancia, se debe registrar la dosis de vitaminas y minerales.
- Se aconseja a las mujeres que utilizan anticonceptivos orales que no consuman hipérico, ya que ello podría ocasionar una pérdida del efecto anticonceptivo. ■

Por otro lado, el ginseng también tiene efecto hipoglucemiante (incrementa la secreción de insulina y regula la formación de glucógeno hepático) e hipolipemiante (estimula a la lipoproteinlipasa, enzima que reduce los niveles de quilomicrones y VLDL en sangre y, por tanto, de colesterol y triglicéridos).

Actualmente, el uso de ginseng está indicado en tratamientos de 2-3 meses en los casos de agotamiento físico o psíquico y para cualquier problema de astenia funcional u orgánica. Tradicionalmente, también se ha utilizado para el tratamiento de anorexia, nerviosismo, ansiedad, neuralgias, insomnio, depresión y diabetes.

Antes de utilizarlo es conveniente saber si la persona está sometida a algún tratamiento con otros medicamentos, ya que puede producirse interacción con antihipertensivos, ansiolíticos, inhibidores de la monoaminooxidasa (IMAO), anticoagulantes orales, estrógenos, corticoides, antidiabéticos, xantinas y digitálicos.

Asimismo, su uso no se debe aconsejar en caso de arritmias cardíacas e hipertensión arterial, ya que el ginseng podría provocar crisis hipertensivas debido a su efecto estimulante del SNC. Por el mismo motivo, tampoco es recomendable su administración en caso de ansiedad o nerviosismo, puesto que podría agravar las crisis de angustia. Su uso también está contraindicado durante el embarazo y la lactancia por su posible efecto estrogénico y androgénico.

No se recomienda el uso del ginseng durante un período prolongado, de más de 3 meses, o en dosis más de 2

g/día, debido a que puede originar trastornos semejantes a los que producen los corticoides (hipertensión arterial, nerviosismo e insomnio). También pueden producir alteraciones ginecológicas (efectos estrogénicos).

A las dosis terapéuticas recomendadas no se han descrito reacciones adversas.

La droga se utiliza pulverizada, en infusión y como extracto fluido o seco.

Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*)

Se utilizan las raíces y el rizoma. Entre sus principios activos destacan los eleuterósidos (heterósidos), ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico, hidroxicumarinas y polisacáridos.

El eleuterococo ejerce un efecto estimulante del SNC sin provocar irritabilidad. También tiene acción hipoglucemiante. Su uso está indicado en caso de agotamiento físico o mental y de astenia de cualquier tipo, obteniéndose una rápida mejoría de los síntomas. El eleuterococo se utiliza mucho en la medicina deportiva, ya que hace que las prestaciones físicas y la resistencia al cansancio aumenten de forma significativa.

El eleuterococo tiene propiedades muy semejantes al ginseng, aunque es menos conocido porque los laboratorios siempre han hecho más publicidad de este último. Así, al igual que el ginseng, el uso de eleuterococo está contraindicado en caso de trastornos cardíacos, hipertensión, ansiedad, nerviosismo, insomnio, embarazo



y lactancia. También puede interactuar con digitálicos, anticoagulantes orales y antidiabéticos.

A las dosis terapéuticas recomendadas no se han descrito reacciones adversas.

Se utiliza en forma de droga pulverizada, infusiones, extracto fluido o seco y tinturas.

Nuez de cola (*Cola nitida*)

La droga está constituida por la semilla desprovista de su tegumento. En su composición destacan alcaloides derivados de la purina (bases xánticas como cafeína, teofilina y teobromina) y taninos catéquicos.

Las bases xánticas ejercen un efecto estimulante del SNC. Actúan favorablemente a nivel del centro de la vigilia, aumenta la capacidad intelectual, la asociación de ideas, etc. Las bases xánticas de la nuez de cola tienen la particularidad de estar ligadas a cateoles, lo que provoca una disminución en la absorción digestiva.

Con ello se produce una liberación progresiva que se traduce en una acción más duradera, por lo que la cola es un estimulante físico e intelectual de acción prolongada. Por otro lado, la nuez de cola también tiene efecto diurético, vasoconstrictor y broncodilatador.

Al igual que el ginseng y el eleuterococo, la nuez de cola está indicada en casos de astenia y agotamiento físico y mental. Todas las bases xánticas inhiben el sueño, por lo que se recomienda que personas que padezcan insomnio no tomen cola en la segunda mitad del día. Por su efecto inotrope positivo y por su acción directa sobre el SNC, se debe tener precaución en pacientes hipertensos y con alteraciones cardíacas. La nuez de cola no debe usarse en niños menores de 12 años, durante el embarazo ni en la lactancia. Asimismo, se ha de tener en cuenta que la nuez de cola puede interactuar con los inhibidores de la monoaminoxidasa (MAO), inhibidores de la recaptación de serotonina, digitálicos y xantinas (teofilina, café, mate, guaraná, té).

No se han descrito reacciones adversas a las dosis terapéuticas recomendadas.

Se usa la droga pulverizada, como extracto fluido o seco y en forma de infusión.

Hipérico (*Hypericum perforatum* L.)

La droga está constituida por la sumidad florida. Sus principios activos más destacables son diantronas, floroglucinoses, flavonoides, xantonas, ácidos fenólicos derivados del ácido cinámico, aceite esencial, taninos catéquicos, triterpenos, carotenos y esteroides.

El hipérico es una planta medicinal antidepresiva. Esta acción se atribuye a los compuestos floroglucínicos, a las naftodiantronas y a las xantonas, y no se manifiesta hasta al menos 2 semanas después de iniciarse el tratamiento. La actividad antidepresiva parece ser debida principalmente a una interacción con los sistemas GABA-érgico y serotoninérgico por bloqueo de la recaptación de serotonina y otros neurotransmisores (dopamina, noradrenalina). También se ha postulado que el

efecto antidepresivo se deba parcialmente a una inhibición de la monoaminoxidasa A y B (MAO A y B) y de la catecol-o-metil-transferasa (COMT), enzimas responsables del catabolismo de las aminas biógenas. En ensayos clínicos se ha comprobado que su eficacia es equivalente a la de los antidepresivos tricíclicos en la depresión media o moderada, pero que es poco efectivo en la depresión grave.

Principalmente, el uso de hipérico está indicado en el tratamiento de la depresión, ansiedad y nerviosismo. Además, según la Comisión E del Ministerio de Sanidad alemán, también está indicado en caso de dermatitis, lesiones cutáneas y quemaduras.

Su uso no debe ser recomendado en pacientes que se hallen en tratamiento con antirretrovirales, anticonceptivos orales, ciclosporina, digoxina, teofilina, warfarina, y otros fármacos en cuyo metabolismo participe el citocromo P450, por riesgo de interacciones. Probablemente, estas interacciones son producto de la capacidad inductora del hipérico sobre ciertas isoenzimas del citocromo P450, que puede originar una disminución de las concentraciones plasmáticas de los medicamentos anteriormente mencionados con la consiguiente pérdida del efecto terapéutico. Teniendo en cuenta el mecanismo descrito para la interacción, dejar de administrar hipérico puede provocar también un aumento de las concentraciones sanguíneas de algunos medicamentos, con la consiguiente aparición de toxicidad (especialmente para medicamentos con un estrecho margen terapéutico como ciclosporina, digoxina, teofilina y warfarina). Por otro lado, debido a la ausencia de datos que avalen su seguridad, el uso de hipérico está contraindicado durante el embarazo y la lactancia.

El hipérico se administra en forma de droga pulverizada, infusiones, extracto fluido o seco y tinturas. Se deben utilizar sólo formas con un contenido estandarizado en hipericina del 0,3%, debido a la gran variabilidad en el contenido de hipericina en el hipérico.

En estados depresivos, la duración del tratamiento debe ser de 4-6 semanas. Si pasado este tiempo no se observa mejoría, deben estudiarse otros tratamientos. ■

Bibliografía general

- Arteche A, Vanaclocha B, Güenechea JI. Fitoterapia. 3.ª ed. Vademécum de prescripción. Plantas medicinales. Barcelona: Masson, 1998.
- Bruneton J. Elementos de fitoquímica y de farmacognosia. Zaragoza: Acribia, 2001.
- Carretero E. Alcaloides: derivados del triptófano y otros alcaloides (III). Panorama Actual Medicamento 2001;25(243):442-9.
- Carretero E. Compuestos fenólicos: Floroglucinoses. Panorama Actual Medicamento 2000;24(237):874-7.
- Carretero E. Terpenos III: Triterpenos y esteroides. Panorama Actual Medicamento 2001;25(240):124-30.
- Evans WC. Farmacognosia. Madrid: Interamericana-McGraw-Hill, 1986; p. 519-40.
- Font P. Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Barcelona: Labor, 1992.
- Kuklinski C. Farmacognosia. Barcelona: Omega, 2000.
- Peris JB, Stübing G, Vanaclocha B. Fitoterapia aplicada. Valencia: COF de Valencia, 1995.