



Precaución con las plantas medicinales y productos herbarios

Planta medicinal

Planta silvestre o cultivada que se utiliza en el tratamiento de alguna afección, es decir con fines medicinales. Comprenden materiales vegetales tales como: hojas, flores, frutos, semillas, tallos, madera, corteza, raíces, rizomas y otras partes de plantas, enteros, fragmentados o pulverizados.

Proceda con cuidado

- **Infórmese:** Antes de empezar a utilizar una planta medicinal, aprenda todo lo que usted puede sobre esta. Busque efectos colaterales conocidos, interacciones con medicamentos y alimentos y potenciales riesgos asociados con su historia médica. Infórmese con un profesional sanitario.
- **No se deje engañar:** hay personas inescrupulosas en distintos medios que promocionan el uso de plantas medicinales y productos derivados de plantas sin el conocimiento adecuado para ello poniendo en riesgo la salud de las personas que siguen sus consejos. consulte siempre a su médico o farmacéutico que son profesionales idóneos para orientarlo.
- **Dígale a su médico:** Siempre informe a su médico acerca de todas las medicaciones, hierbas y suplementos que usted está tomando. Discuta la posibilidad de interacciones hierba-medicamento con él o ella antes de empezar a tomar una hierba.
- **No la tome más:** Si usted experimenta cualquier reacción rara, deja de tomar la hierba inmediatamente y contacte a su médico.

Se tiene la falsa creencia que los productos naturales por ser "naturales" son seguros y no tienen un potencial dañino para la salud. Si se emplean en dosis inadecuadas o por períodos prolongados pueden causar intoxicaciones y efectos adversos.

¿Su uso es Seguro por ser de origen natural?

Es necesario destacar que muchas plantas medicinales utilizadas tradicionalmente para tratar dolencias **pueden interferir con los medicamentos que usa**, ya sea disminuyendo el efecto o aumentando la potencia, afectando el control de su enfermedad. Como por ejemplo medicamentos para el control de la presión arterial, los anticoagulantes orales, como la warfarina, y otros.

Algunos **efectos adversos** serios que pueden producir algunas plantas medicinales son: alteraciones hepáticas graves que pueden ser mortales, trastornos del movimiento, debilidad muscular y convulsiones.

Algunas plantas, no tratadas debidamente, pueden estar contaminadas con plaguicidas y metales tóxicos como: arsénico, mercurio y plomo que pueden ser causantes de graves intoxicaciones sobre todo con el uso prolongado o en grandes cantidades de estas plantas contaminadas.

Antes de utilizar productos naturales, pide orientación a un profesional sanitario idóneo y de confianza.

El uso adecuado de los medicamentos es tú responsabilidad

