

Fitoterapia, psicoterapia y depresión

Alternativas

■ MERCÈ PIERA FERNÁNDEZ • Médico de atención primaria.

La autora de este trabajo revisa las opciones de tratamiento de la depresión, poniendo el acento en los enfoques no convencionales, basados en la fitoterapia y la psicoterapia.

La depresión es una enfermedad común que afecta a una de cada 15 personas en los países desarrollados. Suelen verse afectados el estado de ánimo del paciente, sus pensamientos, su salud física y su comportamiento. Entre sus síntomas se incluyen la tristeza persistente, la ansiedad o el sentimiento de vaciedad, la falta de energía, de apetito y de apetencia sexual, así como la falta de interés por las relaciones sociales, el trabajo o las aficiones.

CLASIFICACIÓN DE LA DEPRESIÓN

La depresión puede ser leve, moderada o grave. La depresión leve se caracteriza por la dificultad de funcionar con normalidad, mientras que la depresión moderada implica un deterioro del funcionamiento en el trabajo o en las actividades sociales. La depresión grave implica delirios o alucinaciones, interfiere en gran medida con la capacidad de la persona de trabajar o realizar otras funciones y puede conducir al suicidio. Los factores genéticos pueden colocar a una persona en riesgo de desarrollar una depresión y el alcohol y las drogas pueden hacer que el problema empeore.

Aunque parece que sigue persistiendo la creencia pública de que la depresión es voluntaria o un «defecto del carácter», se trata de una enfermedad real, que puede ser abordada eficazmente por profesionales especializados. Las psico-



terapias específicas, como la terapia interpersonal y cognitiva-conductual, así como la medicación antidepressiva, han demostrado ser eficaces en pacientes con depresión mayor. La depresión mayor incluye la depresión leve, moderada o severa que no se caracteriza por las ondulaciones del estado de ánimo maniaco-depresivo ni está inducida por una sustancia como el alcohol.

ABORDAJE TERAPÉUTICO

Varios fármacos antidepressivos han sido ampliamente utilizados en el pasado y han demostrado ser eficaces. Sin embargo, en ocasiones los pacientes manifiestan efectos secundarios indeseables como sequedad de boca, náuseas, cefalea, diarrea o trastornos de la función sexual o del sueño.

Debido, en parte, a este tipo de efectos secundarios de los fármacos, muchos pacientes con depresión se decantan por

utilizar remedios fitoterapéuticos como el hipérico o hierba de San Juan.

LA HIERBA DE SAN JUAN

El mosto o hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*) es una hierba salvaje, perenne, con flores amarillas (foto de apertura) que se ha utilizado durante siglos para el tratamiento de las alteraciones mentales, así como para las neuralgias (tabla I). En la antigüedad, los médicos y los herbolarios han escrito acerca de su uso como sedante y antimalárico, así como en el tratamiento de heridas, quemaduras y picaduras de insectos.

Hoy día esta hierba es considerada un popular tratamiento para la depresión leve a moderada; también se utiliza como tratamiento de la ansiedad, el desorden afectivo estacional y las alteraciones del sueño. El hipérico es un producto fitoterapéutico ampliamente

utilizado en Alemania, donde los médicos la recetan hasta 20 veces más que fluoxetina, uno de los antidepresivos más ampliamente utilizados para este tipo de manifestaciones psicológicas.

El uso del hipérico está creciendo en los países occidentales. Los extractos de la planta se venden sin necesidad de receta médica como suplemento nutricional, tras ser preparados en forma de polvo o aceite; la hierba se encuentra disponible en forma de cápsulas, té o tintura. En la actualidad es uno de los productos fitoterapéuticos líderes en el mercado (tabla II).

COMPOSICIÓN

Entre los principales componentes de los extractos de hipérico se encuentran flavonoides, kaempferol, luteolina, biapigenina, hiperforina, fenoles policíclicos, hipericina y pseudohipericina. Los resultados de distintas investigaciones apuntan a que las tres últimas sustancias son los ingredientes activos. Otras sugieren que la hiperforina puede desempeñar también un gran papel en los efectos antidepresivos de esta planta. La mayoría de los fabricantes de productos fitoterapéuticos basados en hipérico han empezado a estandarizar todos estos principios activos, lo que garantizaría que cada envase contiene una cantidad uniforme de cada compuesto. Esto también permitiría realizar investigaciones más precisas sobre la eficacia antidepresiva de esta planta.

MECANISMO DE ACCIÓN

Entre los mecanismos de acción del hipérico que se han propuesto, se incluyen los siguientes:

- Inhibición de la recaptación de las monoaminas serotonina, dopamina y noradrenalina: el hipérico parece reducir la tasa de reabsorción cerebral del neurotransmisor serotonina. Se han asociado unos bajos niveles orgánicos de serotonina con la aparición de depresión.
- Modulación de la actividad de la interleucina 6 (IL-6). Niveles elevados de IL-6, una proteína implicada en la comunicación entre las células del sistema inmunitario, pueden inducir un aumento de las hormonas adrenales reguladoras, una característica fundamental de la depresión. El hipérico parece reducir los niveles de IL-6 y, por tanto, ayuda a tratar la depresión.

Cabe señalar que sigue requiriéndose mucha más investigación para determinar de forma precisa los ingredientes activos del hipérico y para conocer su mecanismo exacto de acción.

Tabla I. Nombres populares de *Hypericum perforatum* en España

Castellano	Corazoncillo
	Hierba de las heridas
	Hierba de San Juan
	Hierba militar
	Hipérico
	Hipericón
	Perforata
	Pericón
Catalán	Sanjuanetes
	Flor/herba de Sant Joan
	Flor de Sant Pere
	Herba de cop
	Herba del pericó
	Herba foradada
	Pericó
	Periquet
Euskera	Tresflorina/trasflorina
	Asiki-belarr
	Biotxu
	Espai-bedarr
	Milazilo
	Milaxilo
Gallego	Ostoargal
	Herba de San Xuan
	Hiperico das brañas
	Milfurada

ESTUDIOS CLÍNICOS

Se han llevado a cabo estudios clínicos con el objetivo de evaluar si el hipérico es efectivo en el tratamiento de la depresión y si sus efectos secundarios son menos frecuentes y menos graves que los de los fármacos antidepresivos.

Un análisis de 23 estudios clínicos europeos sobre el hipérico publicados en 1996 concluyó afirmando que esta planta tiene efectos antidepresivos en casos de depresión leve a moderada, aunque las dosis variaban mucho entre

los diferentes estudios. También sugería que el hipérico parece provocar menos efectos secundarios que los fármacos antidepresivos estándar. No obstante, los resultados de otros estudios aún más recientes indican que el hipérico no es más efectivo para el tratamiento de la depresión moderada que placebo.

RIESGOS

La depresión clínica es una enfermedad seria que en muchos casos puede ser tratada. Muchos autores consideran que la eficacia del hipérico en el tratamiento de esta afección no ha sido suficientemente demostrada con evidencias científicas y, por tanto, destacan el riesgo de consumirla como remedio para la depresión clínica.

Además, el hipérico no está completamente exento de efectos secundarios. Algunos usuarios han manifestado sequedad de boca, mareos, molestias gastrointestinales, aumento de la sensibilidad a la luz solar y fatiga.

Por otro lado, se han descrito interacciones entre *Hypericum perforatum* y distintos medicamentos, incluyendo ciclosporina, digoxina, anticonceptivos orales, teofilina y warfarina. Estas interacciones son producto, muy probablemente, de la capacidad inductora del *Hypericum perforatum* sobre ciertas isoenzimas del citocromo hepático P450. Como consecuencia, estas interacciones pueden provocar una disminución de las concentraciones plasmáticas y una pérdida del efecto terapéutico de los medicamentos antes mencionados. Teniendo en cuenta el mecanismo descrito para la interacción, dejar de administrar los productos que contienen *Hypericum perforatum* puede también causar un aumento de los niveles sanguíneos de algunos medicamentos, con la consiguiente aparición de toxicidad (especialmente para medicamentos con un estrecho margen terapéutico como ciclosporina, digoxina, teofilina y warfarina).

Un estudio llevado a cabo por los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos ha analizado la interacción entre el *Hypericum perforatum* y el principio activo indinavir, un inhibidor de la proteasa indicado en el tratamiento de pacientes adultos infectados con el virus VIH-1. Actualmente no se dispone de información sobre si esta interacción ocurre también con otros antirretrovirales, pero teniendo en cuenta las vías de metabolización y eliminación de los medicamentos antirretrovirales, especialmente de los conocidos como inhibidores de la proteasa e inhibidores no nucleósidos de la transcriptasa inversa, existe un riesgo potencial de interacción asociado a su administración de forma

La mayoría de
los fabricantes de
productos fitoterapéuticos
basados en hipérico han
empezado a estandarizar
los principios activos

Tabla II. Especialidades farmacéuticas y otros preparados con *Hypericum perforatum***A.C.P.G. (El Naturalista)**

Presentación: Hipérico El Naturalista (*Hypericum perforatum* L.), sumidad florida. Estuche de 60 g de planta troceada y desecada. CN: 393264.

Alacan

Presentación: Kajel. Envase con 30 comprimidos. Cada comprimido contiene 300 mg de extracto seco (6-7:1) de partes aéreas de *Hypericum perforatum* (equivalente a 0,7-0,9 mg de hipericinas totales). CN: 659988 EFP.

Arkochim España

Presentación: Arkocápsulas Hipérico: 185 mg de extracto seco de partes floridas de *Hypericum perforatum* (valoración 0,5% de hipericina total). Envases con 50 cápsulas. CN: 661132.

Artesanía Agrícola

Presentación: Planta troceada (sumidades floridas). Jugo de hipericón Plantis. Botella de 250 ml. Concentrado aromático (extracto de sumidad florida). Botella de 50 ml. *Hypericum Phytoligo*. Frasco de 100 ml con extracto de hipericón (3% de hipericina) y sales minerales (etanol 5%).

Atache

Presentación: *Hypericum Atache*. Cada frasco de 60 ml contiene 3 g de extracto de *Hypericum perforatum* estandarizado en hipericinas al 0,2%.

Bellsolà

Presentación: Hipericón. Bolsas para infusión. CH-33. Frasco de cristal color topacio, con 60 comprimidos de 400 mg. Aceite esencial. Frasco de cristal color topacio, con 15 ml y goteador incorporado. Aceite de hipericón (con aceite de pepita de uva). Frasco de cristal topacio de 125 ml.

Boiron

Presentación: *Hypericum perforatum*, TM (sumidades floridas). Presentación: frascos de 60 ml con dosificador.

Bromatos

Presentación: Extracto nebulizado (para formulación magistral)/extracto vegetal hidroglicólico.

Cognis Iberia

Presentación: Hipérico (*Hypericum perforatum* L.). Extractos vegetales estandarizados para la industria farmacéutica.

Defsa

Presentación: Extracto seco nebulizado/extracto fluido/extracto glicólico/extracto hidroglicólico/tintura.

Dietéticos Intersa

Presentación: Biopôle-Hiperisan. Caja con 20 ampollas de 10 ml. Cada ampolla contiene extracto de hipérico (*Hypericum perforatum*) de cultivo ecológico equivalente a 300 mg de extracto seco (concentración 30:1) de máxima concentración en hipericina.

Dietisa

Presentación: Edensan 277 Hipérico. Estuche con 36 cápsulas. Cada cápsula contiene 100 mg de extracto seco 4:1, 0,3% de hipericina.

Diviser Aquilea

Presentación: Hipérico Aquilea. Envases de 30 comprimidos de 300 mg. CN: 710822. Envases de 60 comprimidos de 300 mg. CN: 710905. Cada comprimido contiene 300 mg de extracto seco (6-7:1) de *Hypericum perforatum* (equivalente a 0,7-0,9 mg de hipericinas totales).

Equisalud

Presentación: Extracto de hipérico. Frasco de 31 ml. Remedio Biológico N.º 12. Envase con 60 cápsulas de 300 mg de sumidad florida de *Hypericum perforatum*.

Euromed

Presentación: materia prima para formulación magistral. Extr. secos/extr. fluidos/extr. blandos.

Farmaya

Presentación: *Hypericum Farmaya*. Envases de 30 y de 60 comprimidos. Gel de *Hypericum Farmaya* 50 ml.

Fher (Grupo Boehringer Ingelheim)

Presentación: Grageas herbales Kneipp de Hierba de San Juan. Grageas con polvo de sumidades floridas de *Hypericum perforatum* L. Presentación: 60 grageas. Registro Plantas Medicinales AEM n.º 775-PM. CN: 356824.

General dietética-Integralia

Presentación: Hipericón Integralia (*Hypericum perforatum*), sumidades floridas. Envase con 60 comprimidos de 500 mg. 260-PM.

GSN Laboratorios Farmacéuticos

Presentación: Hipérico-GSN. Envase con 50 comprimidos. Cada comprimido contiene el equivalente a 1.450 mg de polvo de sumidad florida, que aportan 900 mcg de hipericina.

Homeosor

Presentación: Hipérico Homeosor. Envase de 60 cápsulas. CN: 273391.

Indena

Presentación: Extractos estandarizados. Extr. seco > 0,3%. Extractos fluidos para preparación tópica.

Lamberts Española

Presentación: *Hypericum Alta Potencia* 1.360 mg. Cada tableta proporciona 170 mg de extracto (8:1) de hipérico, con 500 mcg de hipericina. *Hypericum Extra Alta Potencia* 2.720 mg. 60 tabletas. Cada cápsula de gelatina dura proporciona 340 mg de extracto 8:1 de hipérico, con 1.000 µg de hipericina.

Lavigor 7000

Presentación: Hipérico Gor. Cada cápsula contiene 300 mg de polvo de sumidades floridas de *Hypericum perforatum* L. Envase con 60 cápsulas.

Morales Soler

Presentación: Relafit Hipericón. 60 cápsulas de 300 mg. CN: 203687.

Natur-Import

Presentación: St. John's Wort. Envase con 60 cápsulas (250 mg de flor de *Hypericum perforatum* estandarizado 0,3-0,5% hipericina).

Natysal

Presentación: Hipérico. Envase con 50 comprimidos.

Nutergia

Presentación: Supramineral Hipérico. Botella de 250 ml con extracto de *Hypericum perforatum* (300 mg/10 ml = 1 dosis-tapón) y un filtrado de agua arcillosa enriquecida con oligoelementos y minerales marinos.

Nutrimed

Presentación: Hipérico Extract. Estuche con 60 cápsulas. Cada cápsula contiene 320 mg de polvo de *Hypericum perforatum* y 40 mg de extracto seco (valorado en 0,3% de hipericina). *Hypericum Perforatum*. Frasco con 60 cápsulas, cada cápsula contiene 300 mg de extracto estandarizado (0,3% de hipericina).

Original Bibi

Presentación: Hipérico Nebul. Cada cápsula contiene 500 mg de extracto nebulizado de hipérico. Bote con 48 cápsulas. Hipérico. Bolsa de 75 g.

Robis

Presentación: Comprimidos (*Hypericum perforatum*, sumidad florida). Envases de 60 comprimidos de 330 mg.

Roig Farma

Presentación: materia prima para formulación magistral: extractos secos/extractos fluidos/extractos blandos.

Tabla II. Especialidades farmacéuticas y otros preparados con *Hypericum perforatum* (continuación)**Sakai**

Presentación: Hipérico. Caja de 60 cápsulas. Cada cápsula contiene 400 mg de polvo de *Hypericum perforatum* (equivalente a 125 mg de extracto estandarizado). Hipérico (*Hypericum perforatum* L.). Frasco con 45 ml de extracto acuoso (1:1) y gotero. Contenido en hipericina: 0,3 mg por toma.

Salus Floradix España

Presentación: Deprinol. Envase de 45 cápsulas. Cada cápsula contiene 200 mg de jugo desecado (30:1) de hipérico de origen ecológico. Jugo de Hipérico Salus. Jugo fresco de sumidades floridas de origen ecológico. 10 ml de jugo contienen desde 0,15 mg hasta un máximo de 0,33 mg de hipericina. Botella de 200 ml.

Smaller

Presentación: Quetzal. Cada comprimido contiene 300 mg de extracto seco (6-7:1) de partes aéreas de *Hypericum perforatum* L. (equivalente a 0,7-0,9 mg de hipericinas totales). Envases de 30 comprimidos de 300 mg. CN: 661124. Envases de 60 comprimidos de 300 mg. CN: 661116. Especialidad farmacéutica.

Solgar España

Presentación: Hierba Estandarizada de Alta Potencia. Extracto de hipérico 175 mg. Cada cápsula contiene 300 mg de polvo de hipérico y 175 mg de extracto estandarizado (0,3% de hipericina). Envase con 60 vegicaps. Hierba Estandarizada de Alta Potencia— Hipérico 300. Cada cápsula contiene 300 mg de extracto estandarizado (0,3% de hipericina) y 100 mg de hipérico en polvo. Envase con 50 vegicaps.

Soria Natural

Presentación: Hipérico. Extracto seco de hojas de *Hypericum perforatum* L. En glicerina vegetal. Frasco de 50 ml (0,033 mg/ml de hipericina y 0,36 mg/ml de diantronas: hipericina, pseudohipericina, hiperforina). N.º 37-S Hipérico. Cápsulas con 275 mg de *Hypericum perforatum*. Cada cápsula contiene 0,138 mg de hipericina y 0,88 mg de diantronas). PM-2356. Hipérico, parte aérea (bolsa 50 g). *Hypericum perforatum* L.

Trepac-Diet

Presentación: Hierba de San Juan Retard. Envase con 45 cápsulas de 500 mg. Cada cápsula contiene 7 mg de extractos secos de hipérico estandarizado y titulado. 0,3% hipericina.

Vendrell

Presentación: Hypericin (Specchiasol): estuche con 40 cápsulas de 300 mg de extracto seco estandarizado al 0,31% de hipericina total. St. John's Wort (Gerard House): frasco de 100 tabletas. Sumidad aérea florida de hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*), 250 mg por tableta.

Weleda

Presentación: *Hypericum perforatum* (planta entera). Tintura madre.

Ynsadiet

Presentación: Fitosol comprimidos hipericón (*Hypericum perforatum*, sumidades floridas). Envases con 80 comprimidos de 400 mg. Hipericón Fitosol Plantas Medicinales (*Hypericum perforatum*, sumidades floridas). Hipericón Biover. Tintura madre (1:10) de planta entera de *Hypericum perforatum*. Frascos de 50 ml.

Zea Mais

Presentación: Hipérico Zea Mais. 40 g. CN: 341172.

Fuente: fitoterapia.net

concomitante con *Hypericum perforatum*, con la consiguiente disminución del efecto terapéutico.

Tanto los profesionales de la salud como los pacientes deben ser conscientes de estas negativas interacciones farmacológicas que pueden interferir con la acción apropiada de estos fármacos.

ALTERNATIVAS

Actualmente se están llevando a cabo estudios para evaluar si técnicas no farmacológicas como la estimulación del nervio vago o la estimulación magnética transcraneal repetitiva pueden ser efectivas en el tratamiento de la depresión.

La estimulación del nervio vago implica la implantación de un dispositivo parecido a un marcapasos en el pecho, que envía un impulso nervioso a través del nervio vago, transmitiendo así una señal hacia áreas específicas del cerebro. Este tratamiento ha resultado ser un éxito en pacientes con epilepsia y ahora se está analizando su uso en pacientes depresivos.

La estimulación magnética transcraneal repetitiva consiste en la activación en mayor o menor grado de distintas

áreas cerebrales, entre las que se halla la correspondiente a los estados de ánimo, mediante la creación de campos magnéticos.

PSICOTERAPIA

Está demostrado que la terapia combinada de la depresión ofrece muchos mejores resultados que el tratamiento médico o psicológico aislados. Aunque la medicación puede aliviar los síntomas de la depresión, puede requerirse una ayuda extra para afrontar aquellos elementos negativos en las relaciones personales o en el estilo de vida que contribuyen a la enfermedad. La psicoterapia puede resultar muy útil en este aspecto. Su objetivo consiste en que el paciente desarrolle unas habilidades y comportamientos que le ayuden a enfrentarse a las situaciones difíciles y al manejo de sus síntomas.

Existen varios de tipos de psicoterapia: la terapia conductual se centra en los comportamientos cotidianos; la terapia cognitiva, en los propios pensamientos; y la terapia interpersonal, en las relaciones del paciente con la gente de su alrededor. □

BIBLIOGRAFIA GENERAL

- Agencia Española del Medicamento. Nota informativa de la Agencia Española del Medicamento sobre el riesgo de interacciones medicamentosas con *Hypericum perforatum* (Hierba de San Juan). 21/03/2000.
- American Herbal Pharmacopoeia and Therapeutic Compendium. St. John's wort (*Hypericum perforatum*) Monograph. Herbalgram: The Journal of the American Botanical Council and the Herb Research Foundation 1997;40:1-16.
- American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th ed. (DSM-IV). Washington, DC: American Psychiatric Association, 1994.
- Hypericum Depression Trial Study Group. Effect of *Hypericum perforatum* (St. John's wort) in major depressive disorder: a randomized, controlled trial. JAMA 2002;287:1807-14.
- Linde K, et al. St. John's wort for depression —an overview and meta-analysis of randomized clinical trials. BMJ 1996; 313:253-8.
- Mathijssen RHJ, et al. Effects of St. John's wort on irinotecan metabolism. J Natl Cancer Inst 2002;94:1247-9.
- Piscitelli SC, et al. Indinavir concentrations and St. John's wort. The Lancet 2000;355:547-8.
- Shelton RC, Keller MB, Gelenberg AJ, et al. Effectiveness of St. John's wort in major depression. JAMA 2001;285: 1978-86.