

Astenia primaveral

Protocolo de atención al paciente

Iniciamos en este número una nueva aproximación a la fitoterapia, que consiste en el desarrollo de protocolos de atención al paciente que refiere problemas de salud que pueden ser abordados con plantas medicinales. Dejamos atrás, por tanto, las clásicas monografías de plantas para adentrarnos en el estudio de casos clínicos que permiten la prescripción farmacéutica de fitoterapia.

MARÍA SASTRE

Farmacéutica

LA CONSULTA DEL PACIENTE

A principios de primavera, se acerca a nuestro mostrador una clienta que consulta por un problema de su hijo adolescente. Nos dice que se siente cansado, desganado, sin energía.

Comenta que recientemente le han hecho un análisis para descartar una posible anemia u otro tipo de enfermedad que explicara este cansancio, pero afortunadamente

los resultados han sido correctos y sólo tiene astenia primaveral. La clienta nos pregunta si hay algo «natural» para mejorar su estado, etc.

En un gran número de personas, durante la primavera, aparecen los síntomas típicos de la llamada «astenia primaveral». Se trata de una sensación de debilidad y cansancio tanto físico como intelectual, que reduce la capacidad de realizar las tareas cotidianas más sencillas. A partir del caso planteado trataremos de definirla y describir sus síntomas y causas. También estableceremos unos consejos higienicodietéticos y fitoterapéuticos, así como un protocolo de actuación para que desde la oficina de farmacia podamos aliviar y disminuir estos síntomas de una forma natural y eficaz.

Astenia

La astenia es una sensación de debilidad y fatiga, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso realizar las tareas más sencillas.

La llamada astenia primaveral es la que afecta a un mayor número de personas. Quienes la refieren presentan claros síntomas de fatiga durante esta estación. Este tipo de astenia, de carácter leve, suele remitir normalmente al cabo de unas semanas sin precisar tratamiento alguno. De no desaparecer en 1-2 meses, lo más conveniente es acudir al médico para obtener un diagnóstico preciso.

Epidemiología. La astenia se presenta especialmente entre los 20 y los 50 años, y afecta más a mujeres que a varones.

Sintomatología. La astenia es una sensación de cansancio y debilidad generalizada que aparecen al mínimo esfuerzo cotidiano y cuyos síntomas más frecuentes son: alteración del estado general, fatiga intelectual con dificultad de concentración y trastornos de la memoria, alteraciones del sueño y del apetito.

Causas. Las causas de este problema de salud no se conocen con exactitud pero se cree que pueden estar relacionadas con el cambio climatológico o,

en las personas propensas, con los procesos alérgicos tan frecuentes en esta época del año.

Protocolo de actuación

Muy frecuentemente en la farmacia se atienden consultas como la descrita. Los pacientes suelen autodiagnosticarse y solicitan directamente al farmacéutico productos como complejos vitamínicos o complementos dietéticos (jalea, polen...) o medicamentos a base de plantas para disminuir este cansancio. Pero el farmacéutico, antes de dispensar un producto de este tipo, debe realizar una serie de preguntas para descartar otros posibles problemas de salud de mayor entidad (anemia, descompensaciones en enfermos crónicos, etc.):

- ¿Cuáles son los síntomas que presenta?
- ¿Ha iniciado algún tipo de dieta o cambio en su alimentación que pudiera explicar su cansancio? En caso de que la respuesta sea afirmativa, se aconsejará una dieta equilibrada.
- ¿Ha perdido peso recientemente sin haber hecho dieta? En caso de que la respuesta sea afirmativa, se recomendará la visita al médico.
- ¿Toma algún medicamento para tratar alguna enfermedad? En caso de que la respuesta sea afirmativa, se recomendará la visita al médico.

Si al finalizar esta entrevista concluimos que el paciente no necesita acudir al médico, podremos recomendarle una serie de pautas para evitar la astenia y además le podremos informar y aconsejar los productos más idóneos según cada caso.



Consejos básicos para tratar la astenia primaveral

- Llevar una dieta sana y equilibrada, rica en legumbres, verduras, frutas, cereales, frutos secos, etc.
- Un buen desayuno para afrontar la jornada, una comida equilibrada y una cena ligera ayudarán a evitar acumular cansancio durante el día.
- La dieta debe proporcionar a nuestro organismo las cantidades necesarias de proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales, vitaminas y agua. En determinadas ocasiones, sin embargo, el aporte de

una dieta variada no es suficiente y es preciso recurrir a un aporte vitamínico o mineral complementario, pero en ningún caso los suplementos vitamínicos y de minerales deben sustituir a una dieta equilibrada.

- Es recomendable respetar las horas de sueño. Evitar cenas pesadas para que la digestión no interfiera en el sueño.
- Conviene realizar ejercicio físico moderado, porque ayuda a liberar tensiones y predispone el cuerpo para el descanso nocturno.
- En el caso de que la astenia no se resuelva en unas pocas semanas es preciso consultar al médico.

La astenia es una sensación de debilidad y fatiga, tanto física como intelectual, que reduce la capacidad para trabajar e incluso realizar las tareas más sencillas.

Plantas medicinales

En la farmacia encontramos una gran variedad de productos con una o más plantas medicinales en su composición, asociadas o no con complementos alimentarios como jalea, polen, etc. y, en algunos casos, también combinados con vitaminas y minerales. Éstos nos proporcionarían energía, antioxidantes, vitaminas y minerales para volver a recuperar la vitalidad física y las capacidades intelectuales necesarias para desarrollar una vida normal. Conviene conocer sus formulaciones e indicaciones a fondo, para poder recomendar a cada cliente el más adecuado.

Entre las plantas medicinales recomendadas cabe destacar las siguientes:

Ginseng (*Panax ginseng*)

Parte utilizada. La parte utilizada es la raíz principal, de al menos 6 años.

Principios activos. Los principios activos se encuentran en esa raíz y son los ginsenósidos. Para obtener una máxima eficacia, la cantidad de ginsenósidos en el producto nunca debe ser inferior al 4%. En ginseng también contiene vitaminas C y B, fitoestrógenos y sales minerales.

Acción farmacológica. Es un excelente adaptógeno (mejora la capacidad del organismo para adaptarse al estrés, por ejemplo), estimula el sistema nervioso central con una acción tonificante y alivia el cansancio, tanto físico como intelectual.

Indicaciones. Está indicado en cuadros de ansiedad, estrés, anemia, fatiga física y psíquica, convalecencias.

Dosis recomendada. La ingesta recomendada suele ser de 500-1.000 mg de polvo natural de raíz, 1-2 veces al día.

Efectos secundarios. Aunque son poco frecuentes, sí se han observado determinados efectos secundarios cuando hay un uso prolongado o abusivo. Éstos son nerviosismo, hipertensión arterial, insomnio.

El ginseng contiene pequeñas cantidades de estrona, estradiol o estriol, por lo que puede inducir la aparición de ginecomastia o galactorrea.

Contraindicaciones. No se recomienda en los casos de hipersensibilidad a esta planta, hiperestrogenia, hipertensión, taquicardia, insomnio o síndrome febril.

Interacciones con otros medicamentos. No se debe combinar con medicamentos antihipertensivos, con heterósidos digitálicos, ni con medicamentos antidepresivos.

Precauciones e intoxicaciones. El ginseng es una de las plantas más utilizadas para estados de fatiga y cansancio y su eficacia está corroborada por su uso milenario en la medicina tradicional china, pero siempre conviene tener en cuenta ciertas precauciones en su uso:

- Según la especie y el origen de la planta puede contener mayor o menor cantidad de principios activos. Esto puede conllevar variabilidad en su acción, por lo que desde la farmacia debemos recomendar encarecidamente el uso de productos estandarizados.
- No se debe sobrepasar la dosis de 1 g/día.
- Es recomendable hacer tratamientos de 4-6 semanas, seguidos de períodos de descanso de 2 meses.

Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus Maxim*)

Parte utilizada. Se utiliza la raíz.

Principios activos. Son los eleuterósidos A a M. Algunos de ellos son derivados del ácido oleanólico, otros del sitosterol (eleuterósido A), de la isofraxidina (eleuterósido B), del siringaresinol (B, D y E; representan el 80% de los eleuterósidos).

Acción farmacológica. Es un excelente adaptógeno; estimula el sistema nervioso central mejorando el rendimiento físico e intelectual. Aumenta la resistencia a la fatiga y tiene un efecto antidepresivo. También es hipoglucemiante y activa las funciones de las glándulas sexuales, próstata y vesículas seminales.

Indicaciones. Fatiga, convalecencia, hipotensión, astenia y anemia. Complementario en el tratamiento de la diabetes del adulto. Mejora el rendimiento intelectual del estudiante y el físico de los deportistas. Por su efecto estrogénico, puede estar indicado durante el climaterio de la mujer

Dosis recomendada. Variará según el tipo de preparado:

- Polvo: 0,5-21 g, 1-3 veces/día.
- Extracto seco (5:1), 100-500 mg/día.
- Tintura madre: 40 gotas, 3 veces/día.

Efectos secundarios. Son raros pero a veces puede producir alteraciones del sueño si se toma por la noche. También se ha descrito cierto efecto estrogénico.

Interacciones. Incompatible con tratamientos de alcaloides a base de rauwolfia, bloqueadores de los canales de calcio (diltiazem, nifedipino, verapamilo), heterósidos digitálicos, metildopa, fenotiazinas o espirolactonas.

Contraindicaciones. No debe consumirse en casos de hiperestrogenismo, hipertensión arterial maligna, taquicardia paroxística, estados febriles, infarto de miocardio y alteraciones del ritmo cardíaco. Tampoco se recomienda en embarazadas ni en período de lactancia.

Precauciones. Se recomienda seguir tratamientos discontinuos de 3 semanas con períodos de descanso de 1 mes.

Guaraná (*Paullinia cupana Kunth*)

Parte utilizada. Se emplean las semillas.

Principios activos. La guaranina es una sustancia cristalizante de composición muy parecida a la cafeína. También contiene xantinas como la cafeína (fig. 1), la teobromina y la teofilina. Contiene, además, un aceite fijo verde, saponinas, ácido catéquico, ácido gálico y numerosos taninos.

Acción farmacológica. excitante del sistema nervioso central, anorexígeno.

Tiene efectos similares al café pero más intensos, al contener más cantidad de cafeína y taninos. Antidiarreico. Es también hipertensor y se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Indicaciones. Astenia, falta de deseo sexual, migraña y cefaleas. También se recomienda en casos de diarrea por su alto contenido en taninos.

Dosis recomendada:

- Polvo: 0,5g-1 g por dosis por la mañana y/o al mediodía.
- Extracto seco (5:1): 100 mg por las mañanas.

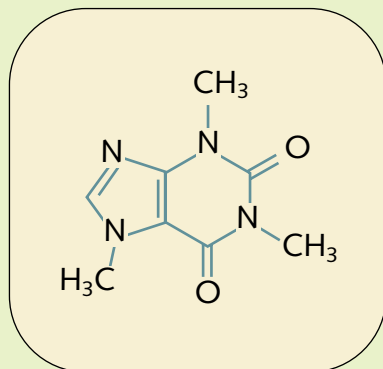


Fig. 1. Fórmula estructural de la cafeína.

- Extracto fluido (1:1): de 25-50 gotas, 1-3 veces al día.

Efectos secundarios. Insomnio, nerviosismo, taquicardia y gastritis.

Contraindicaciones. Se halla contraindicado en estados de ansiedad, hipertensión, arritmias, intestino irritable y gastritis.

Precauciones. Es preferible no asociarlo con otras drogas que contengan bases xánticas (café, té, cola y mate), ya que potenciarían mucho su efecto excitante. Su uso debe ser discontinuo, ya que de lo contrario podría provocar adicción.

Complementos alimentarios

Entre los principales complementos alimentarios indicados en el tratamiento de la astenia primaveral cabe destacar los siguientes.

Jalea real

Es un producto natural excretado por las abejas para alimentar a sus futuras reinas.

Principios activos. Es de alto valor nutritivo porque contiene diversos aminoácidos, ácidos grasos, minerales (fósforo, cobre, hierro) y vitaminas del grupo B.

Acciones farmacológicas. Aumenta la resistencia al esfuerzo y a la fatiga. Presenta acciones sobre el metabolismo basal, con efectos sobre las glándulas suprarrenales y sobre el metabolismo celular. También se le atribuyen propiedades antivirales, antisépticas y antimicrobianas.

Indicaciones. Para personas con astenia, pérdida de peso, especialmente para niños y adolescentes.

Dosis recomendada. En función de la edad del paciente, se le po-

drán recomendar distintas dosificaciones:

- En adultos: 500 mg-1g/día.
- En adolescentes: 500 mg/día.
- Niños a partir de 3 años: 200-300 mg/día.

Efectos secundarios. Si se toman dosis excesivas pueden aparecer efectos indeseables como una ligera excitación y nerviosismo, cefalea, aumento de tensión arterial y del ritmo cardíaco.

Contraindicaciones. Está contraindicada en la enfermedad de Addison (insuficiencia crónica de las glándulas suprarrenales).

Polen

Es un polvo muy fino fabricado por los órganos masculinos de las flores y encargado de fecundar las células reproductoras femeninas.

Principios activos. Este producto es de elevado valor nutritivo debido al contenido en proteínas, vitaminas del

grupo B y vitamina C, sales minerales y oligoelementos.

Acción. Mejora el estado de ánimo físico e intelectual.

Indicaciones. para las astenias, falta de apetito.

Dosis. En función de la edad del paciente se administrarán diferentes dosis:

- Adultos: 600 mg, 2 veces/día.
- Niños con pesos inferiores a 30 kg: 300 mg/día por cada 10 kg de peso.
- Efectos secundarios: no se han descrito.
- Interacciones: no se han descrito.
- Contraindicaciones: no se han descrito. □

Bibliografía general

- Berdonces JL. Gran enciclopedia de las plantas medicinales. Madrid: Tikal; 1999.
- Colegio Oficial de Farmacéuticos de Barcelona. Astenia. Disponible en www.farmaceticonline.com/cast/familia/familia_astenia_
- Vanaclocha B, Cañigueral S. Vademécum de prescripción de fitoterapia. 4.ª ed. Barcelona: Masson; 2003.