



Remedios herbales, suplementos y acupuntura para la artritis

A pesar de la existencia de tratamientos nuevos y más eficaces, muchos pacientes con artritis viven con dolor y discapacidad crónicos. Algunas personas recurren a los medicamentos a base de hierbas y otros remedios "naturales" con la creencia de que son eficaces y más seguros que las medicaciones convencionales. Desafortunadamente, la mayor parte de la información sobre estos productos que se encuentra a disposición del público en los medios e Internet es engañosa. No se basa en la calidad de evidencia científica que exige la Dirección de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para la aprobación de medicamentos convencionales. El propósito de esta hoja informativa para el paciente es brindarle información objetiva y sólida de manera que pueda tomar decisiones informadas, así como posibilitarle que comente con su médico los beneficios y riesgos de los remedios naturales.

Datos breves

- Los ingredientes activos de los remedios herbales son sustancias químicas similares a las medicaciones convencionales. No existe fundamento científico para sostener que los medicamentos "naturales" son más suaves y seguros que los convencionales. Muchos productos herbales tradicionales producen efectos secundarios peligrosos e incluso fatales.
- Los remedios a base de hierbas no están regulados como medicamentos por la FDA. Su composición es variable y pueden estar contaminados por medicamentos recetados o metales tóxicos.
- No existen medicamentos herbales que cuenten con evidencia científica sólida para apoyar lo que alegan en referencia a la salud.

La verdad sobre los remedios "naturales"

¿Qué es un medicamento "natural" y en qué difiere de los recetados y de venta libre? Los medicamentos son sustancias químicas que alteran las funciones del organismo; por ejemplo, pueden reducir la presión sanguínea o el azúcar en la sangre. Estas sustancias pueden producir efectos



beneficiosos o dañinos. Los medicamentos recetados y de venta libre son sustancias químicas purificadas cuyos ingredientes, beneficios y posibles efectos secundarios se han estudiado en forma amplia.

Los medicamentos a base de hierbas son extractos vegetales que contienen docenas de sustancias químicas con acciones desconocidas. Es tan "natural" tragarse una mezcla de sustancias químicas vegetales como tomar un solo producto: un fármaco siempre es un fármaco. De hecho, no existen fundamentos científicos que confirmen las afirmaciones publicitarias con respecto a que los remedios naturales son más suaves y seguros que los convencionales.

Efectos placebo: ¿Cómo saber si la medicación es eficaz?

Durante los últimos 50 años, se han evaluado todos los nuevos medicamentos para establecer si proporcionan algún beneficio además de un efecto de placebo. Un placebo es una sustancia o procedimiento que no tiene actividad específica.

Por ejemplo, cuando se evalúa la capacidad de aliviar el dolor de una nueva medicación para la artritis, la mitad de las personas en el estudio reciben una píldora o cápsula idéntica al medicamento en apariencia pero que no contiene ingredientes activos. Alrededor de un 30% o 40% de quienes reciben un placebo sostienen que han sentido una notable mejora en sus síntomas. Los beneficios son el resultado de la confianza puesta en el médico que administra la medicación y la esperanza de aliviarse. Después de los estudios controlados con placebo, se descubrió que muchos de los medicamentos que se creía que eran eficaces en realidad no presentaban beneficios específicos.

¿Cuáles son las diferencias entre medicamentos "naturales" y convencionales (recetados y de venta libre)?

Aunque ambos tipos de medicamentos pueden funcionar en formas similares, existen diferencias importantes entre ellos.

1. ¿Cuáles están regulados?

La FDA, organismo perteneciente al gobierno de los Estados Unidos, regula los medicamentos recetados y de venta libre. Antes de que los fármacos recetados se pongan a disposición del público, la FDA exige que se los evalúe con el fin de garantizar que sean seguros y realmente beneficiosos para la afección por la que se diseñaron. A los fabricantes de medicamentos a base de hierbas no se les exige realizar estudios de seguridad antes de vender productos "naturales". Hasta diciembre de 2007, ni siquiera se les solicitaba que llevaran un registro de los efectos adversos ni que los informaran a la FDA.

2. ¿Qué hay en la botella?

Los fármacos recetados y de venta libre que están regulados son compuestos purificados. Esto significa que se los evalúa para determinar cuál es la dosis segura, y cada dosis debe ser igual a todas las demás. Por ejemplo, cada vez que usted toma una aspirina, puede estar seguro de que su organismo recibe la misma cantidad de medicamento. Por el contrario, cada botella de un remedio herbal puede ser enormemente diferente a las demás del mismo remedio. Además, los análisis realizados por el gobierno y las organizaciones de consumidores han revelado que el contenido de muchos de los productos a base de hierbas no coincide con los ingredientes que se especifican en la etiqueta. Estos extractos también pueden contener muchas sustancias químicas peligrosas, incluidos pesticidas, plomo o mercurio, y cualquiera de ellos puede afectar su organismo. Es incluso más inquietante saber que algunos



fabricantes de remedios herbales incluyen medicamentos recetados o de venta libre en sus preparaciones "naturales". Algunos estudios han demostrado que los productos herbales pueden contener hormonas tipo cortisona, diuréticos, Viagra, aspirinas o tranquilizantes. Se ha descubierto que cierta cantidad de remedios "herbales naturales" para la artritis contienen medicamentos convencionales antiartríticos, como indocin y prednisona.

3. ¿Son seguros los medicamentos herbales?

Aunque algunas personas suponen que aquellos remedios utilizados durante siglos deben ser seguros, hemos aprendido en los últimos años que muchos productos herbales tradicionales tienen efectos secundarios peligrosos e incluso fatales. Por ejemplo, los medicamentos herbales preparados a partir de extractos de plantas de *Aristolochia* se han utilizado en todo el mundo desde hace más de mil años. Sabemos ahora que estas plantas contienen ácidos aristolóquicos, unas sustancias que pueden provocar fallo renal y cáncer de riñones. Aun así, los remedios herbales que contienen estos ácidos todavía se pueden comprar en tiendas minoristas o en Internet.

4. ¿Funcionan los productos "naturales"?

Para lograr la aprobación de la FDA, las afirmaciones sobre los beneficios para la salud de los fármacos convencionales deben estar respaldadas por datos sólidos basados en estudios controlados con placebo. Los beneficios para la salud que alegan tener los productos "naturales" se basan principalmente en la tradición, no en datos científicos. Ninguna de las afirmaciones que sostienen que los productos herbales son saludables se basa en la calidad de evidencia que exige la FDA a los medicamentos regulados.

Remedios herbales para la artritis

Los remedios herbales que se promueven para el tratamiento de la artritis incluyen lo siguiente: jengibre, vid china del dios del trueno, extracto de corteza de sauce, hierba santa, uña de gato y ortiga.

Si bien existe cierta evidencia de que el jengibre y el extracto de corteza de sauce pueden aliviar el dolor, estos remedios contienen sustancias químicas similares a las de los [compuestos antiinflamatorios no esteroideos](#) (AINE) aprobados por la FDA, como naproxeno (Aleve) e ibuprofeno (Advil). Los AINE, ya sean purificados o en mezclas herbales, pueden causar inflamación estomacal e intestinal. Además, pueden interferir con la coagulación sanguínea y causar la retención de líquidos, lo cual provoca problemas a las personas con presión sanguínea elevada o fallo cardíaco.

La vid china del dios del trueno también alivia el dolor y la inflamación; no obstante, su uso crónico puede causar el debilitamiento del sistema inmunológico y los huesos ([osteoporosis](#)).

Suplementos para la artritis

Los suplementos también se comercializan en forma libre para el tratamiento de síntomas reumatológicos. Los pacientes deberían contar con la mejor información disponible antes de tomar estos productos.

La [S-adenosil metionina \(SAM\)](#), una sustancia química que se produce de forma natural en el organismo, se utiliza en Europa desde hace algún tiempo como medicamento recetado para la depresión, así como para el alivio del dolor y la inflamación provocados por la artritis. El papel de su acción antidepresiva al brindar alivio subjetivo de la artritis es poco claro y, además, existen otros elementos disuasivos. Cuando



se la toma por vía oral, el organismo no absorbe la SAM de manera eficiente; tampoco existen estudios amplios y bien controlados sobre su eficacia. Además, este suplemento costoso puede causar trastornos gastrointestinales y se han informado incidentes de agitación extrema. Al igual que sucede con otros productos no regulados, muchas de las preparaciones comerciales de SAM no contienen la cantidad de medicamento que se indica en la etiqueta.

Los suplementos de sulfato de condroitina y sulfato de glucosamina se promueven por separado o en combinación para pacientes con artritis degenerativa ([osteoartritis](#)). Los estudios pagados por los fabricantes sugieren que estos productos pueden aliviar el dolor artrítico. Los ensayos independientes, incluido un gran estudio pagado por los Institutos Nacionales de Salud, no han encontrado beneficios más allá del que brinda un placebo. Un estudio reciente de un organismo gubernamental, la Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud, también arribó a la conclusión de que no había evidencia de que la glucosamina, la condroitina ni las inyecciones de ácido hialurónico fueran beneficiosos para la osteoartritis.

Se ha informado que los aceites de pescado que contienen ácidos grasos omega 3 alivian el dolor y la sensibilidad de las articulaciones en aquellos pacientes que padecen de artritis reumatoide. Los beneficios son moderados y pueden pasar varios meses antes de que se presenten. Entre los efectos secundarios se pueden hallar los siguientes: malestar gastrointestinal y olor a pescado en el aliento. Las personas que consideran tomar suplementos de aceite de pescado deberían tener en cuenta que algunos de ellos pueden contener niveles elevados de mercurio o vitamina A, los cuales podrían ser tóxicos.

Acupuntura

Como cuando se desarrolló la acupuntura en los países asiáticos, hace más de dos mil años, las agujas se insertan en la piel en puntos específicos a lo largo de meridianos o canales. Se utilizan grupos selectos de puntos para tratar distintas enfermedades. En la medicina china tradicional, la acupuntura forma parte de un plan de tratamiento integral que puede incluir también el ejercicio, terapia herbal, y dieta pero, cada vez más, los proveedores de salud del mundo occidental la utilizan como un tratamiento independiente.

Se han realizado muchos estudios sobre el uso de la acupuntura para el alivio del dolor causado por la [osteoartritis](#) (artritis degenerativa) de la rodilla. En los primeros ensayos se descubrió que los pacientes tratados con acupuntura experimentaban menos dolor que aquellos que recibían únicamente el tratamiento convencional. Sin embargo, en los últimos años se ha comparado a la acupuntura tradicional con una variedad de controles de acupuntura no convencionales o "falsos", que incluye la inserción de agujas en puntos que no son los indicados, la no inserción de agujas y el uso de agujas telescópicas que parecen insertarse en la piel. La acupuntura, tanto falsa como convencional, brindó alivio significativo del dolor en comparación con la ausencia de tratamiento. No obstante, hubo poca diferencia o ninguna entre el beneficio producido por ambos tipos de procedimientos.

La interpretación de estos estudios es que el alivio del dolor es el resultado de efectos placebo que se pueden lograr mediante el contacto de la piel con las agujas o su inserción en puntos al azar. El dolor que la osteoartritis causa a la rodilla puede ser intenso, y puede que los tratamientos convencionales lo



alivien de manera incompleta. Aunque la mejor evidencia actual sugiere que la acupuntura alivia el dolor porque es un placebo inusualmente poderoso, es seguro y se lo puede considerar un complemento del tratamiento convencional.

Puntos a recordar

- La mayor parte de los tipos de artritis es crónica y los tratamientos convencionales no pueden controlarlas de forma completa. Las personas pueden buscar alivio adicional en los suplementos o remedios herbales, o pueden usar estas sustancias en lugar de los medicamentos convencionales.
- Dado que en la actualidad la FDA no puede regular la calidad de los productos a base de hierbas ni verificar su eficacia o seguridad, no se recomienda el uso de remedios herbales.
- La acupuntura es segura y puede brindar alivio a algunos pacientes con osteoartritis; sin embargo, parece que funciona al lograr un efecto de placebo.

Para buscar un reumatólogo

Si desea obtener una lista de los reumatólogos en su área, [haga clic aquí](#).

Obtenga más información sobre [reumatólogos](#) y [profesionales dedicados a la reumatología](#).

Para obtener más información

Existen muchos libros, revistas y sitios web que proporcionan consejos sobre el uso de medicamentos herbales y otros suplementos dietarios. Estas fuentes promueven el uso de estos remedios en forma no científica y no brindan información adecuada sobre los posibles peligros. A continuación se mencionan tres libros recientes que brindan asesoramiento sólido sobre el tema. La información más confiable y accesible la proporcionan boletines de salud publicados por organizaciones de consumidores sin fines de lucro y escuelas de medicina. Más adelante se mencionan fuentes de información más técnica.

El Colegio Estadounidense de Reumatología (ACR, por sus siglas en inglés) compiló esta lista con el fin de ofrecerle un punto de partida para que realice investigaciones adicionales por su cuenta. El ACR no respalda ni mantiene estos sitios web, ni es responsable por la información o las declaraciones allí publicadas. Antes de tomar decisiones sobre su tratamiento, lo mejor es siempre consultar a su reumatólogo para obtener más información.

Libros

Hurley D. [*Natural Causes: Death, Lies, and Politics in America's Vitamin and Herbal Supplement Industry*](#) (Causas naturales: muerte, mentiras y política en la industria estadounidense de los suplementos herbales y las vitaminas). Broadway Books, Nueva York, 2006.

Bausell, RB. [*Snake Oil Science: The Truth about Complementary and Alternative Medicine*](#) (Ciencia de las curas mágicas: la verdad sobre la medicina complementaria y alternativa). Oxford University Press, Nueva York, 2007.

Singh S, Ernst E. [*Trick or Treatment: Alternative Medicine on Trial*](#) (Truco o tratamiento: el juicio de la medicina alternativa). Bantam Press, Londres, 2008.



Enlaces web

Centro de Seguridad Alimentaria y Nutrición Aplicada de la Dirección de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos

www.fda.gov/AboutFDA/CentersOffices/OfficeofFoods/CFSAN/default.htm

Oficina de Suplementos Dietarios de los Institutos Nacionales de Salud

<http://ods.od.nih.gov/>

Agencia para la Investigación y Calidad de la Salud

www.ahrq.gov

Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa

www.nccam.nih.gov

Actualizado en mayo de 2012

Escrito por el Dr. Donald M. Marcus y revisado por la Comisión de Marketing y Comunicaciones del Colegio Estadounidense de Reumatología.

Esta hoja informativa para pacientes se proporciona solamente para brindar una educación general. Las personas deben consultar a un médico calificado para el asesoramiento médico profesional, diagnóstico y tratamiento de una condición médica o de salud.

© 2012 American College of Rheumatology