



[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Una guía sobre las hierbas medicinales

Dirección de esta página: //medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000868.htm

## Una guía sobre las hierbas medicinales

Las hierbas medicinales (o remedios herbales) son plantas usadas como medicamento. Las personas las usan para ayudar a prevenir o curar una enfermedad. Las usan para aliviar síntomas, incrementar la energía, relajarse o perder peso.

Las hierbas no son reguladas ni probadas como los medicamentos.

¿Cómo puede saber qué está tomando y si es útil? Esta guía puede ayudarlo a elegir y usar hierbas de manera segura.

### Las hierbas medicinales no son remedios

Debe tener cuidado al usar hierbas medicinales. Estas son un tipo de suplemento alimentario. No son medicamentos. Estos son algunos datos que debe saber acerca de las hierbas medicinales:

- No son reguladas como los medicamentos.
- No necesitan someterse a estrictas pruebas antes de venderse.
- Es posible que no funcionen como se anuncia.
- Las etiquetas no necesitan aprobación. Podrían no mostrar la cantidad correcta de un ingrediente.
- Algunas hierbas medicinales pueden contener ingredientes o contaminantes no mencionados en la etiqueta.

### Natural no significa seguro

Muchas personas creen que usar plantas para tratar una enfermedad es más seguro que tomar un medicamento. Las personas han estado usando plantas en medicina popular durante cientos de años. Por lo tanto es fácil ver el atractivo. Aunque "natural" no quiere decir seguro. A menos que se tomen de la manera indicada, algunas hierbas pueden interactuar con otros medicamentos o ser tóxicas en dosis altas. También, pueden causar efectos secundarios.

Estos son algunos ejemplos:

- La kava es una hierba usada para la ansiedad, insomnio, síntomas de la menopausia y otros malestares. Algunos estudios muestran que puede funcionar para la ansiedad. Pero la kava también puede causar daño hepático grave. La FDA (*Food and Drug Administration*) ha emitido una advertencia contra su uso.
- La hierba de San Juan puede funcionar contra una depresión de leve a moderada. Sin embargo, puede interactuar con las píldoras anticonceptivas, antidepresivos y otros fármacos. También puede causar efectos secundarios como malestar estomacal y ansiedad.
- Yohimbe es una corteza usada para tratar la disfunción eréctil. La corteza puede causar presión arterial alta, aumento en la frecuencia cardíaca, ansiedad y otros efectos secundarios. Puede interactuar con ciertos medicamentos para la depresión. Tomarla en grandes dosis o durante mucho tiempo puede ser peligroso.

Por supuesto, algunas hierbas han sido probadas y funcionan bien para el propósito pretendido. Muchas también son muy seguras, pero la palabra "natural" no le dirá cuáles son seguras y cuáles no lo son.

## **Cómo elegir y usar hierbas medicinales de manera segura**

Algunos remedios herbales pueden hacerlo sentir mejor y ayudarlo a mantenerse saludable. Pero necesita ser un consumidor inteligente. Utilice estos consejos al elegir remedios herbales.

- Ponga atención a las afirmaciones hechas acerca del producto. ¿Cómo se describe el producto? ¿Es una píldora "milagrosa" que "desaparece" la grasa? ¿Funcionará más rápido que el cuidado normal? ¿Es un secreto que su proveedor de atención médica y las compañías aseguradoras no quieren que sepa? Tales declaraciones son señales de alerta. Si algo es demasiado bueno para ser cierto, probablemente no lo sea.
- Recuerde que las "historias de la vida real" no son pruebas científicas. Muchos productos se promueven con historias de la vida real. Incluso si la cita viene de un proveedor, no hay pruebas de que otra persona puede tener los mismos resultados.
- Antes de probar un producto, hable con su proveedor. Pídale su opinión. ¿El producto es seguro? ¿Cuáles son las probabilidades de que funcione? ¿Existen riesgos? ¿Interactuará con otros medicamentos? ¿Interferirá con su tratamiento?
- Solo compre productos de compañías que tengan una certificación en la etiqueta, como "*USP Verified*" (Verificado por la USP) o "*ConsumerLab.com Approved Quality*" (Calidad aprobada por ConsumerLab.com). Las compañías con estas certificaciones están de acuerdo en probar la pureza y la calidad de sus productos.
- No le dé suplementos herbales a los niños ni los use si tiene más de 65 años de edad. Hable primero con su proveedor.
- No use remedios herbales sin hablar primero con su proveedor si está tomando cualquier medicamento.
- No los use si está embarazada o amamantando.
- No los use si va a tener una cirugía.
- Siempre dígame a su proveedor sobre los remedios herbales que use. Pueden afectar los medicamentos que toma, así como el tratamiento que recibe.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Estos sitios web pueden ayudarlo a averiguar más acerca de suplementos herbales específicos:

- Base de datos de hierbas y suplementos de NIH MedlinePlus -- [medlineplus.gov/spanish/druginfo/herb\\_All.html](https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/herb_All.html)  
[[https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/herb\\_All.html](https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/herb_All.html)]
- El Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (*National Center for Complementary and Integrative Health*, NCCIH, por sus siglas en inglés). Hierbas de un vistazo (*Herbs at a Glance*) -- [nccih.nih.gov/health/herbsataglace.htm](https://nccih.nih.gov/health/herbsataglace.htm)  
[<https://nccih.nih.gov/health/herbsataglace.htm>]
- Sociedad Americana contra el Cáncer (*American Cancer Society*) Medicina Complementaria y Alternativa -- [www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/medicina-complementaria-y-alternativa.html](https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/medicina-complementaria-y-alternativa.html)  
[<https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/medicina-complementaria-y-alternativa.html>]

## Referencias

Aronson JK. Herbal medicines. In: Aronson JK, ed. *Meyler's Side Effects of Drugs*. 16th ed. Waltham, MA: Elsevier B.V.; 2016:707–742.

Gardiner P, Filippelli AC, Low Dog T. Prescribing botanicals. In: Rakel D, ed. *Integrative Medicine*. 4th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2018:chap 104.

National Center for Complementary and Integrative Health website. Using dietary supplements wisely.

[nccih.nih.gov/health/supplements/wiseuse.htm](https://nccih.nih.gov/health/supplements/wiseuse.htm) [<https://nccih.nih.gov/health/supplements/wiseuse.htm>]

. Updated January 2019. Accessed October 29, 2020.

US Food & Drug Administration website. Information for consumers on using dietary supplements.

[www.fda.gov/Food/DietarySupplements/UsingDietarySupplements/default.htm](https://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/UsingDietarySupplements/default.htm) [<https://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/UsingDietarySupplements/default.htm>]

. Updated August 16, 2019. October 29, 2020.

## Última revisión 8/13/2020

Versión en inglés revisada por: Linda J. Vorvick, MD, Clinical Associate Professor, Department of Family Medicine, UW Medicine, School of Medicine, University of Washington, Seattle, WA. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.

## Conozca cómo citar esta página



Health Content Provider  
06/01/2025

A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission ([www.urac.org](http://www.urac.org)). [La acreditación](#) de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre [la política editorial](#), [el proceso editorial](#) y [la poliza de privacidad](#) de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (*Health Internet Ethics*, o *Hi-Ethics*) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (*Health on the Net Foundation*: [www.hon.ch](http://www.hon.ch)).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. En caso de una emergencia médica, llame al 911. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. © 1997–2022 A.D.A.M., Inc. La duplicación para uso comercial debe ser autorizada por escrito por ADAM Health Solutions.



---

National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894 U.S. Department of Health and Human Services  
National Institutes of Health