Les propongo un juego.

00:14

Acá tengo un remedio muy popular,

00:17

algo que podemos encontrar en cualquier lado.

00:20

Les voy a leer el prospecto a ver si pueden adivinar qué es.

00:28

"Contiene: ascaridol, 1-8 sineol y excipientes.

00:33

Efectos adversos: irritación cutánea, daño hepático,

00:37

aumento del riesgo de hemorragias.

00:40

Sobredosis: vómitos y espasmos.

00:43

Contraindicado en casos de hipersensibilidad,

00:46

enfermedades hepáticas, embarazo o lactancia.

00:50

No se conoce lo suficiente acerca de su seguridad en niños y adolescentes

00:56

Atención: no prolongar su uso por más de dos semanas.

01:00

Interacción con anticoagulantes.

01:04

¿Y?, ¿pudieron adivinar?

01:08

En realidad lo que tengo acá,

01:11

es nada más ni nada menos

01:15

que una plantita de boldo.

01:18

No se lo esperaban, ¿eh?

01:20

Pero sí, si las plantas vinieran con prospecto, esto es lo que dirían.

01:25

¿Cómo puede ser una planta con contraindicaciones, efectos secundarios?

01:31

Les voy a contar una historia.

01:33

Hace más de cinco mil años, cuando a los egipcios les dolía la cabeza,

01:37

no podían cruzarse a la pirámide de enfrente a comprar una aspirina.

01:41

Usaban lo que tenían más a mano.

01:44

Ellos sabían que masticar corteza de sauce aliviaba la fiebre y el dolor.

01:50

Sin embargo, este tratamiento, tenía dos pequeños inconvenientes:

01:54

irritaba el estómago y causaba, a largo plazo,

01:58

unas no muy agradables hemorroides.

02:03

Con la esperanza de poder separarlo

02:05

de los compuestos que causaban los efectos adversos,

02:07

a comienzos del siglo XIX

02:09

se logró aislar de la corteza de sauce al responsable de la actividad analgésica.

02:15

Pero, lamentablemente resultó ser

02:18

que ese mismo compuesto también era el responsable de los efectos secundarios.

02:23

Sin embargo, como no había una mejor opción,

02:27

durante todo ese siglo fue muy usado

02:29

para tratar a los pacientes que sufrían de reumatismo.

02:33

Uno de esos pacientes era el padre de un empleado de la compañía Bayer.

02:38

Y a este empleado se le ocurrió

02:41

que si pudiera modificar químicamente el compuesto,

02:44

quizá lograría mantener la actividad analgésica,

02:47

pero minimizar los efectos adversos.

02:50

Lo hizo y así nació el ácido acetilsalicílico

02:54

que hoy todos conocemos como aspirina.

02:58

Esta historia, lo que nos muestra, es

03:01

que por supuesto que muchas plantas tienen propiedades medicinales

03:04

debido a la presencia de diferentes compuestos

03:06

en las hojas, en el tallo, en las raíces.

03:10

Pero eso no quiere decir que usarlas en su envase original,

03:14

sea siempre nuestra mejor opción.

03:17

Para muchos millones de personas la medicina tradicional representa

03:22

su principal, y a veces su única fuente de acceso a la atención sanitaria.

03:29

Para otros tantos, es económicamente accesible y esas son razones muy válidas.

03:34

Pero cuando podemos acceder a una opción mejor,

03:37

¿por qué insistimos en hacernos un tecito, masticar una hoja o chupar un tronco?

03:44

Como química investigadora no podía dejar de preguntármelo,

03:47

y cuando escribí mi libro, "Los remedios de la abuela",

03:50

me encontré una y otra vez con las mismas respuestas.

03:54

"Porque lo natural es más sano".

03:57

"Porque si es milenario, seguro que puedo confiar".

04:01

"Y porque la industria farmacéutica es un monstruo".

04:05

Analicemos cada uno de estos casos.

04:08

Empecemos por lo natural.

04:11

La palabra "natural" solamente hace referencia al origen del producto.

04:16

Nos dice que viene de la naturaleza.

04:19

Pero eso no quiere decir que sea ni mejor ni peor.

04:24

Nosotros solemos asociar lo natural a lo inocuo.

04:29

Pero si bien más del 50 % de los fármacos que nosotros usamos hoy en día,

04:34

tuvieron su origen en productos naturales y sus derivados,

04:37

los venenos más potentes también están en la naturaleza.

04:42

Muchas veces pensamos que si es un tecito, un yuyito, una hierbita,

04:48

--así en diminutivo para que sea más inofensivo--

04:51

¿cuánto mal nos puede hacer?

04:54

Pregúntenle a Sócrates y su tecito de cicuta.

04:57

Eso debería bastarnos, o por lo menos a Sócrates,

05:01

para dejar de asociar lo natural a lo inocuo.

05:06

Además, en una planta, podemos tener compuestos con actividad beneficiosa,

05:12

pero también compuestos que no tienen actividad

05:16

o incluso muchos que pueden tener una actividad perjudicial.

05:20

Y están todos mezclados.

05:24

Un argumento muy fuerte que se suele usar a favor de los productos naturales,

05:28

es la ausencia de efectos secundarios.

05:31

Pero ya vimos que esto no es cierto con la corteza de sauce

05:34

y de hecho muchos chicos desarrollaron daños hepáticos por consumir equinácea

05:39

y severas reacciones alérgicas a preparados con polen.

05:44

Lo que pasa es que, como en muchos países estos productos naturales se venden

05:49

como suplementos alimenticios, y no como medicamentos,

05:52

no están obligados a reportar los efectos secundarios.

05:55

Entonces no es extraño que pensemos que no los tienen.

05:59

Pero la cuestión no termina acá.

06:01

Porque no solamente los productos naturales tienen efectos secundarios,

06:05

sino que como pensamos que no los tienen,

06:08

corremos el riesgo de sufrir una sobredosis.

06:11

Por ejemplo, un uso de ginseng mayor a 15 gramos por día

06:16

puede causar hipertensión, insomnio, nerviosismo...

06:21

¿Pero alguien sabe a cuántas hojas equivale eso?

06:25

¿A cuántas infusiones por día?

06:27

En una planta es muy difícil conocer la cantidad exacta de principio activo,

06:32

y por lo tanto la dosis.

06:34

Depende de cuántas hojas puse en la infusión,

06:37

el tiempo que dejé infusionar, la temperatura del agua,

06:41

la cantidad de compuesto en la planta original.

06:44

Entonces, que algo sea natural no nos habla de su bondad.

06:49

Lo natural no necesariamente es inocuo:

06:52

tiene efectos secundarios, contraindicaciones,

06:55

interacciones con medicamentos, y hasta podemos sufrir una sobredosis.

07:01

El segundo concepto que tenemos muy arraigado

07:04

es nuestra idea de lo es que milenario.

07:07

Cuando yo digo "milenario", ¿en qué piensan?, ¿qué se imaginan?

07:11

Grandes y sabias civilizaciones, los chinos, los hindúes...

07:16

Pero antes de la llegada de los medicamentos, de los antibióticos,

07:20

se morían como moscas.

07:22

La esperanza de vida de los seres humanos hasta comienzos del siglo XIX

07:27

fue inferior a los 35 años.

07:30

Y sin embargo, seguimos sosteniendo nuestra idea de milenario

07:34

asociado a algo confiable, seguro, y probado en el tiempo.

07:39

Desde hace cientos de años se usa polvo de cuerno de rinoceronte

07:43

y polvo de hueso de tigre como parte de la medicina tradicional china

07:47

para entre otras cosas, aumentar la virilidad masculina.

07:50

No funciona.

07:52

(Risas)

07:52

Bueno, en realidad tiene una propiedad:

07:54

poner en peligro de extinción a esos pobres bichos.

07:57

Es que "milenario" no necesariamente es "eficaz".

08:01

En el caso de las hierbas y de las plantas

08:04

sí es probable que el tiempo haya seleccionado y eliminado

08:08

las más tóxicas con efectos inmediatos.

08:11

"Roberto se murió cuando comió eso, mejor no lo comemos más".

08:16

Pero, sin embargo, es muy difícil probar una mejoría significativa

08:21

o un efecto adverso a largo plazo.

08:24

Y nuestra plantita de boldo es un claro ejemplo.

08:27

Desde hace miles de años se usa para tratar trastornos del tracto digestivo.

08:33

Y sin embargo hoy sabemos que su uso prolongado por más de dos semanas

08:38

es potencialmente tóxico debido a la presencia de ascaridol,

08:42

un compuesto que se encuentra en las hojas.

08:45

Entonces, que algo sea milenario

08:47

no nos habla de su eficacia, de su seguridad o de su confiabilidad.

08:52

Por muy milenario que sea, sin un estudio sistemático yo no puedo aseverar

08:57

que un remedio tenga un efecto beneficioso o perjudicial a largo plazo.

09:03

Y así llegamos al último argumento que quería compartir con ustedes:

09:06

que es la gran desconfianza que existe hacia la industria farmacéutica.

09:11

¿Es la industria farmacéutica un monstruo?

09:15

Escuchamos hablar de prácticas deshonestas,

09:18

presiones a los médicos, falsificación de resultados,

09:22

conflictos de interés.

09:25

Pero no seamos ingenuos,

09:27

porque cuando escuchamos hablar de productos naturales

09:30

pareciera que los impulsan monjes tibetanos o hindúes de barba larga

09:33

y la verdad es que los productos naturales también son un negocio.

09:38

Un negocio que en la mayoría de los países prácticamente no está regulado

09:43

y mucho menos controlado.

09:45

Para que un medicamento pueda salir al mercado,

09:48

tiene que superar exitosamente ensayos in vitro,

09:51

experimentación en animales, y ensayos clínicos.

09:54

Ese proceso puede demorar entre diez y veinte años.

09:58

Y se estima que solo 1 de entre 10 000 compuestos testeados

10:02

llega a ser comercializado.

10:05

Y una vez en el mercado, la investigación continúa

10:08

porque se abre un registro en el que se vuelcan

10:12

todos los efectos secundarios que la gente va reportando,

10:15

siendo un recurso máximo retirarlo del mercado.

10:19

Este sistema de regulación y control está lejísimo de ser ideal.

10:24

Tenemos intereses en juego y lobbistas que juegan para esos intereses.

10:29

Pero al menos existe.

10:31

Esto no es así en el caso de los productos naturales.

10:34

Muchos son de preparación casera; muchos se pueden encontrar en venta ambulante.

10:39

Recién en los últimos años,

10:41

los estados miembro de la Organización Mundial de la Salud

10:44

están elaborando políticas

10:47

orientadas al uso y la promoción segura y eficaz de la medicina tradicional.

10:52

Pero todavía nos falta mucho.

10:55

Faltan más estudios, falta mayor evidencia de acción terapéutica

10:58

y faltan más controles.

11:03

Entonces, ¿qué hacemos con el tecito de boldo?

11:06

¿nos lo tomamos?, ¿no nos lo tomamos?

11:09

Cuando uno mastica una planta o chupa el tronco

11:13

está teniendo la ilusión de no incorporar compuestos químicos en su cuerpo.

11:17

Pero la verdad es que todos estamos hechos de compuestos químicos.

11:21

Y si hablamos en un nivel puramente medicinal,

11:24

no hay una gran diferencia entre los compuestos que puedo incorporar

11:27

cuando mastico una planta

11:29

de aquellos que incorporo cuando compro una pastilla en la farmacia.

11:32

Lo que pasa es que en la planta no conozco la dosis exacta,

11:36

ese compuesto no está puro,

11:38

y tampoco conozco del todo los efectos posibles adversos.

11:42

Por eso creo que en realidad lo más importante

11:45

es que nos podamos hacer preguntas.

11:46

Que nos preguntemos, "¿por qué voy a elegir tomar el tecito de boldo?"

11:51

"Porque me va a calmar la molestia".

11:54

Quizás.

11:55

"Porque estoy en el medio de la nada y no tengo acceso a una farmacia".

11:58

Sí.

12:00

"Porque lo tengo a mano en la alacena".

12:02

Puede ser.

12:03

Ahora, "porque no tiene efectos secundarios".

12:08

Los tiene.

12:09

"Porque por ser natural es más seguro".

12:11

No necesariamente.

12:13

"Porque de esa forma no me estoy auto medicando".

12:16

Definitivamente lo estoy haciendo.

12:19

Entonces, a la hora de tomarnos el tecito, pensémoslo.

12:24

Hagámonos las preguntas,

12:26

y cuando tengamos que elegir no lo hagamos por las razones equivocadas.

12:30

Gracias.