BotanikaBackground-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/BotanicalDietarySupplements-DatosEnEspanol/  
  
  
Suplementos diet ticos de origen bot nico informaci n general  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es un producto bot nico?  
Un producto bot nico es una planta o parte de una planta valorada por sus propiedades medicinales o terap uticas, su sabor y/o su aroma. Las hierbas son un subgrupo de los productos bot nicos. Los productos elaborados a partir de productos bot nicos que se utilizan para mantener o mejorar la salud se denominan algunas veces productos a base de hierbas, productos bot nicos o fitof rmacos.  
  
Para denominar a estos productos, los bot nicos utilizan un nombre en lat n compuesto por el g nero de la planta y un t rmino llamado ep teto espec fico. En su forma conjunta, esta frase representa el nombre de la especie de la planta. Por ejemplo, la especie bot nica cohosh negro se conoce como Actaea racemosa L., donde la L corresponde a Linnaeus, quien fue el primero en describir esta planta. Las hojas informativas de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) no incluyen estas iniciales porque ellas no figuran en las etiquetas de la mayor a de los productos que utilizan los consumidores.  
  
 Pueden los productos bot nicos clasificarse como suplementos diet ticos?  
Para ser clasificado como suplemento diet tico, un producto bot nico debe cumplir con la definici n de suplemento diet tico establecida por el Congreso en la Ley de Salud y Educaci n sobre Suplementos Diet ticos de 1994. En esta ley se establece que un suplemento diet tico es un producto (distinto del tabaco) que:  
  
Se usa para complementar la alimentaci n  
Contiene uno o m s ingredientes alimentarios (como vitaminas, minerales, hierbas u otros productos bot nicos, amino cidos u otras sustancias) o sus componentes  
Debe tomarse por v a oral en forma de p ldora, c psula, tableta o l quido  
Est etiquetado como suplemento diet tico  
 C mo suelen venderse y prepararse los productos bot nicos?  
Los productos bot nicos se venden en muchas formas, es decir, como productos vegetales frescos o secos. Por ejemplo, en la secci n de vegetales de un supermercado puede encontrarse la ra z de jengibre fresca, mientras que la ra z de jengibre seca suele encontrarse en la secci n de suplementos diet ticos en forma de c psulas o tabletas, en bolsitas de t o como una preparaci n l quida. Tambi n es posible aislar un grupo de sustancias qu micas o una sola sustancia qu mica de un producto bot nico y venderla como suplemento diet tico, por lo general, en forma de tabletas o c psulas. Por ejemplo, los fitoestr genos derivados de la soja se venden como suplementos diet ticos.  
  
Las formas m s comunes de preparar los productos bot nicos para su uso incluyen t s, infusiones, decocciones, tinturas y extractos:  
  
Un t se prepara a adiendo agua hirviendo a productos bot nicos frescos o secos y dej ndolos en remojo. Una infusi n es un t muy fuerte. Los t s y las infusiones pueden consumirse calientes o fr os.  
Algunas ra ces, cortezas y bayas necesitan un tratamiento m s intenso para extraer los componentes buscados. Se a aden al agua que se lleva a punto de ebullici n y luego se cuecen a fuego lento durante varios minutos. Esto tambi n reduce el volumen de l quido, con lo cual se obtiene una preparaci n m s concentrada. Las decocciones pueden consumirse calientes o fr as.  
Una tintura se elabora cuando un producto bot nico se macera en una soluci n de alcohol y agua. Las tinturas se venden en forma l quida y se utilizan para concentrar y conservar un producto bot nico. Est n disponibles en diferentes concentraciones que se expresan como relaciones entre el producto bot nico y el extracto (es decir, relaciones entre el peso del producto bot nico seco y el volumen o el peso del producto elaborado).  
Un extracto se elabora al poner en remojo el producto bot nico en un l quido determinado, como agua o alcohol, para extraer los componentes deseados. El extracto puede utilizarse despu s de la maceraci n o dejar que se evapore el l quido a fin de obtener un extracto seco para usar en forma de c psulas o comprimidos.  
 Est n estandarizados los suplementos diet ticos de origen bot nico?  
La estandarizaci n es un proceso que el fabricante pude utilizar para asegurar que todos los lotes de los extractos sean similares. El proceso de estandarizaci n supone la identificaci n y medici n de sustancias qu micas espec ficas (tambi n conocidas como marcadores) y su ajuste para garantizar cantidades uniformes en cada lote.  
  
Lo ideal es que los marcadores qu micos elegidos para la estandarizaci n sean tambi n los componentes causantes del efecto de un producto bot nico en el organismo. Si se utilizaran estos marcadores qu micos, cada lote del producto tendr a los mismos efectos en la salud. Sin embargo, se desconocen los componentes causantes de los efectos de la mayor a de los productos bot nicos. Por ejemplo, los sen sidos del producto bot nico senna son la causa del efecto laxante, pero son muchos los componentes que podr an causar el efecto relajante de la valeriana.  
  
La legislaci n estadounidense no exige que los suplementos diet ticos est n estandarizados . En realidad, en los Estados Unidos no hay una definici n legal ni reglamentaria de este t rmino.  
  
 Son inocuos los suplementos diet ticos de origen bot nico?  
Algunas personas creen que los productos cuya etiqueta dice natural son inocuos y beneficiosos. Esta creencia no necesariamente es acertada, dado que la inocuidad de un producto bot nico depende de muchos factores, como su composici n qu mica, el modo en que act a en el organismo, su forma de preparaci n y la cantidad utilizada.  
  
Los efectos de los productos bot nicos pueden ser leves o potentes. Un producto bot nico de acci n leve puede tener efectos sutiles. La manzanilla y la menta, por ejemplo, se suelen consumir en infusiones para facilitar la digesti n y, en general, se consideran inocuas para la mayor a de las personas. Es posible que algunos productos bot nicos de acci n leve deban tomarse durante semanas o meses antes de que se logren sus efectos completos. Por ejemplo, la valeriana puede ayudar a los usuarios a dormir mejor tras algunas semanas de uso. Sin embargo, una sola dosis rara vez es eficaz. Por el contrario, un producto bot nico potente produce un resultado r pido. El t verde (una fuente natural de cafe na) y el yohimbe, por ejemplo, suelen tener efectos estimulantes fuertes e inmediatos.  
  
La dosis y la forma de un preparado bot nico tambi n cumplen un papel importante en su inocuidad. Los t s, las tinturas y los extractos tienen efectos que difieren en intensidad. Por ejemplo, es posible que una taza de t , unas cucharaditas de tintura o hasta una cantidad menor de extracto contenga la misma cantidad de un producto bot nico. Adem s, los distintos preparados tienen diferentes cantidades y concentraciones de componentes extra dos de productos bot nicos enteros. Por ejemplo, el t de menta se considera en general inocuo para beber, pero el aceite de menta es mucho m s concentrado y puede ser t xico si se utiliza de manera incorrecta.  
  
Siga las instrucciones del fabricante para el uso de un producto bot nico y no exceda la dosis recomendada a menos que su profesional de salud le indique otra cosa. En verdad, siempre debe conversar con su profesional de salud sobre los suplementos bot nicos y otros suplementos diet ticos que est tomando o piense tomar.  
  
 Indica la etiqueta de un suplemento diet tico de origen bot nico su calidad?  
Resulta dif cil conocer la calidad de un suplemento diet tico de origen bot nico por la informaci n que figura en su etiqueta. El grado de control de calidad depende del fabricante y de otros participantes en el proceso de producci n. La presencia de t rminos como estandarizado , por ejemplo, no indica necesariamente que el producto sea de alta calidad.  
  
La Administraci n de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) ha establecido buenas pr cticas de fabricaci n que las empresas deben seguir para ayudar a garantizar la identidad, pureza, potencia y composici n de sus suplementos diet ticos. Estas buenas pr cticas de fabricaci n pueden evitar el uso de un ingrediente equivocado (o de una cantidad excesiva o insuficiente del ingrediente apropiado) y reducir la probabilidad de contaminaci n o de empaque y etiquetado incorrectos de un producto. La FDA lleva a cabo inspecciones peri dicas en los establecimientos que fabrican suplementos diet ticos.  
  
Varias organizaciones independientes tambi n ofrecen pruebas de calidad y autorizan el uso de un sello de garant a de calidad en los productos aprobados. Estos sellos indican que el producto se fabric de la manera apropiada, contiene los ingredientes que aparecen en la etiqueta y no contiene concentraciones nocivas de contaminantes. Sin embargo, estos sellos no garantizan que un producto sea inocuo o eficaz. Entre las organizaciones que ofrecen pruebas de calidad se encuentran:  
  
ConsumerLab.com  
NSF International  
U.S. Pharmacopeia  
 Qu m todos se utilizan en la evaluaci n de los beneficios para la salud y la inocuidad de un suplemento diet tico de origen bot nico?  
Los cient ficos pueden utilizar diversos criterios para evaluar los posibles beneficios y riesgos para la salud de los suplementos diet ticos de origen bot nico. En el caso de productos sencillos compuestos por un solo ingrediente, pueden investigar la historia del uso del producto bot nico. Tambi n pueden llevar a cabo estudios de laboratorio acerca de los efectos del producto bot nico en cultivos de c lulas o tejidos, o examinar sus efectos en animales. Los estudios con personas (por ejemplo, informes de casos individuales, estudios observacionales y ensayos cl nicos) aportan las pruebas cient ficas m s directas de los efectos de un suplemento bot nico en la salud y de c mo lo utilizan las personas. Estos estudios son importantes, en especial en el caso de productos complejos compuestos de varios ingredientes.  
  
El n mero de pruebas cient ficas disponibles acerca de los efectos sobre la salud y de la inocuidad de los ingredientes bot nicos var a ampliamente. Por ejemplo, los cient ficos han efectuado numerosos estudios (con resultados dispares) sobre el uso del cohosh negro para tratar los s ntomas de la menopausia, como las oleadas de calor (sofocos) y los sudores nocturnos. Por otro lado, se han llevado a cabo muy pocos estudios de investigaci n sobre algunos ingredientes bot nicos, como el astr galo, para determinar su valor.  
  
A trav s del Programa del Consorcio para el Avance de la Investigaci n sobre Productos Bot nicos y Otros Productos Naturales (CARBON, sigla en ingl s), la ODS promueve la investigaci n sobre la inocuidad, la eficacia y los mecanismos de acci n de los suplementos diet ticos de origen bot nico con alto potencial de beneficio para la salud humana. El programa CARBON tambi n promueve el desarrollo de m todos y recursos para mejorar los avances de esta investigaci n.  
  
Los medicamentos deben ser evaluados en cuanto a su inocuidad y eficacia y recibir la aprobaci n de la FDA antes de su venta o comercializaci n, pero los suplementos diet ticos, incluidos los productos bot nicos, no necesitan la aprobaci n de la FDA. La FDA les exige a los fabricantes de suplementos que presenten pruebas de que sus productos son inocuos. Adem s, la informaci n que aparece en las etiquetas no puede ser falsa ni enga osa.  
  
 Cu les son algunas otras fuentes de informaci n sobre los suplementos diet ticos de origen bot nico?  
Para conseguir informaci n sobre la inocuidad y eficacia de los ingredientes bot nicos y de otros suplementos diet ticos, consulte las Hojas informativas sobre suplementos diet ticos de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) y la serie Herbs at a Glance del Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa.  
Para consultar informaci n general sobre el uso de suplementos diet ticos, visite Suplementos diet ticos: Lo que debe saber.  
Para consultar informaci n sobre la reglamentaci n de los suplementos diet ticos, visite el sitio web de la FDA.  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.