

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 22 de noviembre de 2005

HIERBAS, AMINOÁCIDOS, MINERALES: MUCHO MÁS SEGUROS QUE CUALQUIER DROGA

(OMNS) Las estadísticas estadounidenses de control de intoxicaciones muestran que en un año hubo 28 muertes por heroína; El acetaminofén (el ingrediente activo en productos como Tylenol) mató a 147. Aunque el acetaminofén mató más de cinco veces más que una droga ilegal, pocos dirían que deberíamos hacer que este analgésico generalmente considerado seguro y de venta libre requiera receta médica.

Sin embargo, persisten los conceptos erróneos y la información errónea sobre los supuestos peligros de los suplementos de minerales, hierbas y aminoácidos, a pesar de la falta de evidencia científica que respalde tal temor.

SUPLEMENTOS MINERALES

El Informe Anual de 2003 del Sistema de Vigilancia de Exposiciones Tóxicas de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos, publicado en el American Journal of Emergency Medicine (1), enumera ocho muertes en la categoría de "suplemento mineral". Cinco no provienen en absoluto de suplementos, sino que provienen de fuentes farmacológicas correctamente denominadas electrolitos: dos de sodio y tres de potasio (p. 389). Las dosis farmacológicas de sodio y potasio suelen administrarse por vía intravenosa en el hospital y son una causa frecuente de desequilibrio electrolítico. Al parecer, dos muertes se debieron a una sobredosis de hierro. Desde 1986, ha habido un promedio de dos muertes por año asociadas con los suplementos de hierro. La única muerte restante fue el calcio, un mineral que se emplea médicamente por sus propiedades antidoto. De hecho, en 2003, el calcio se utilizó como antidoto para salvar vidas en 5, 228 casos (p. 344). No hay evidencia de que la única muerte por calcio en la lista haya sido por un suplemento, y las probabilidades son abrumadoras de que no lo sea. Eso hace un total de un año de quizás dos muertes "asociadas con" un mineral suplementario. La cafeína también mató a dos personas en 2003. Sin embargo, el té, el café y los refrescos de cola no se venden con restricciones, con receta médica o en botellas a prueba de niños, y muy pocos sostendrían que es necesario.

SUPLEMENTOS HERBALES

El Informe de 2003 del Sistema de Vigilancia de Exposiciones Tóxicas de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos indica un total de 13 muertes atribuidas a preparaciones a base de hierbas. Tres de ellos son de efedra, dos de yohimbe y dos de ma-huang. Aceptando las siete afirmaciones de muertes atribuidas a estos productos, todavía encontramos que hubo más de 20 veces más muertes cada año por paracetamol.

Solo tres muertes son atribuibles a otros ingredientes botánicos de un solo ingrediente y, curiosamente, su identidad permanece sin nombre en el informe

de exposiciones tóxicas. Informar tres muertes sin nombrar la causa es una clara admisión de incertidumbre.

Millones de personas toman remedios a base de hierbas y lo han hecho durante generaciones. Tanto los pueblos indígenas como los occidentalizados han descubierto que son seguros y eficaces, y el Informe de 2003 del Sistema de Vigilancia de Exposiciones Tóxicas de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos lo confirma (p. 388-389). No ha habido muertes en absoluto por medicinas culturales, incluidas las ayurvédicas, asiáticas, hispanas y, de hecho, por todas las demás.

Además, encontramos:

- Cohosh azul: 0 muertes
- Ginko biloba: 0 muertes
- Equinácea: 0 muertes
- Ginseng: 0 muertes
- Kava kava: 0 muertes
- Hierba de San Juan: 0 muertos
- Valeriana: 0 muertes

Además, no ha habido muertes por fitoestrógenos, glandulares, algas verdiazules o remedios homeopáticos.

SUPLEMENTOS DE AMINOÁCIDOS

En 2003, los centros de control de intoxicaciones informaron cero muertes por aminoácidos.

¿DÓNDE ESTÁN LOS CUERPOS?

Los productos naturales para la salud, como los aminoácidos, las hierbas, los minerales y otros suplementos nutricionales, tienen un historial de uso seguro comprobado. Esto se demuestra claramente en el Informe Anual de 2003 del Sistema de Vigilancia de Exposiciones Tóxicas de la Asociación Estadounidense de Centros de Control de Envenenamientos, publicado en la Revista Estadounidense de Medicina de Emergencia.

Referencias:

1. Watson WA et al. Vol. 22, No. 5, September 2004, p 335-404.

(<http://www.aapcc.org/annual-reports/>)