



YERBAS CHINAS

¿QUÉ SON LAS YERBAS CHINAS?

Sanadores en varias tradiciones de salud usan las yerbas. Esta hoja informativa discute las yerbas como una parte de la medicina china tradicional.

La medicina china tradicional existe desde hace por lo menos 2,500 años. Considera el cuerpo humano como un sistema de flujos de energía. Cuando estos flujos son equilibrados el cuerpo está saludable. Los practicantes toman el pulso a sus pacientes y examinan su lengua para diagnosticar desequilibrios de energía. En la medicina china pueden tomarse los pulsos en tres posiciones en cada muñeca y a tres profundidades en cada posición.

La enfermedad no es definida por síntomas ni por el nombre de una enfermedad como "la infección por VIH." En cambio, un practicante de medicina china hablará sobre los desequilibrios de energía. El idioma puede parecer muy extraño como "la deficiencia del yin" o "la subida de calor del hígado." Las palabras chinas "yin" y "yang" se refieren a energías complementarias que deben estar en equilibrio, y "Qi" (pronunciado como "chi") puede traducirse más o menos como energía o fuerza de vida.

En la medicina china tradicional hay muchas maneras de mejorar el equilibrio de los flujos de energía del cuerpo. Las técnicas más comunes usadas en el mundo occidental son las técnicas del ejercicio como Qigong o Tai Chi, acupuntura y las yerbas. La Hoja 703 tiene más información sobre la acupuntura china. Muchos practicantes de medicina china se especializan en acupuntura o el uso de yerbas. Muy pocos usan ambos métodos.

¿POR QUÉ USAN LAS PERSONAS CON VIH LAS YERBAS CHINAS?

Las yerbas chinas no curan la infección de VIH. Sin embargo, muchas personas creen que las yerbas les han ayudado a mejorar su energía global o tratar con los efectos secundarios de los medicamentos antirretrovirales (ARVs). Algunas personas han utilizado las yerbas para reducir la perturbación del estómago o la diarrea causado por los medicamentos.

En general, un botánico crea una mezcla personalizada para cada paciente basado en el flujo y los desequilibrios de su energía particular. Sin embargo, algunos practicantes de medicina china han notado

un modelo de desequilibrios de energía de "calor tóxico" consistente en las personas con la enfermedad de VIH avanzada. Debido al énfasis de medicina china en la medicina de longevidad y el perfeccionamiento inmune, ellos consideran que algunas preparaciones herbarias ayudarán probablemente a todos con VIH.

¿CÓMO SE USAN LAS YERBAS CHINAS?

Basado en sus desequilibrios de energía, su botánico prescribirá una combinación de yerbas para usar. El significado chino de yerbas puede incluir varias partes de plantas así como minerales y partes de animales. Las yerbas existen en varias formas:

- **Yerbas "sueltas" o "crudas":** Consigue una bolsa de varios pedazos secos de raíces, ladrillo, hojas, semillas, polvos y otros artículos. Estos son normalmente hervido y bebes el "té." Esto se considera como la forma más potente de las yerbas, pero puede ser difícil prepararlos.
- **Yerbas pulverizadas:** las yerbas secas son molidas en un polvo. El polvo podría mezclarse en el agua para beber o tomarse en una cápsula.
- **Las tinturas:** se preparan las yerbas secas en una mezcla de agua y alcohol. Ud. bebe una dosis de la tintura.
- **Las medicinas patentes:** Algunas de las combinaciones más comunes de yerbas están disponibles en forma preparada como píldoras, cápsulas, cremas, u otras formas. Hay normalmente muy pequeño o ningún etiquetado en estas medicinas excepto en chino.

Se prescriben las yerbas chinas para corregir los desequilibrios de energía. Podría sentirse bien o los síntomas podrían desaparecer, pero la manera mejor de saber si es tiempo para detener o cambiar las yerbas que toma es consultar a su botánico.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

La mayoría de las yerbas usadas en la medicina china son seguros para una gama amplia de dosificaciones. Sin embargo, algunas pueden ser dañosas o no fabricadas con cuidado. Por ejemplo en 2003 el FDA a prohibido la venta de productos con la hierba Ma Huang (ephedra). Algunas hierbas pueden ser tóxicas a dosis muy elevadas o podrían no ser seguros usar durante el embarazo. La manera más segura de usar las

yerbas chinas es según las instrucciones de un botánico especializado. **Esté seguro decirles a su botánico y a su proveedor de servicios de salud si piensa que las yerbas están causando diarrea, dolores de cabeza o cualquier otro problema.**

¿CÓMO INTERACTÚAN LAS YERBAS CON OTRAS TERAPIAS?

Casi ninguna investigación controlada se ha hecho en las interacciones específicas entre las yerbas chinas y otras terapias, incluso los ARVs. Puede conseguir mayor información sobre hierbas individuales en el sitio web del Medline Plus en http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/herb_all.html.

Siempre es buena idea informar a todo su equipo de cuidado de salud sobre todas las terapias que está usando. En algunos casos, un medicamento occidental y las yerbas chinas podrían tener un efecto similar y combinarlos sería demasiado. Por ejemplo no podría ser una buena idea usar yerbas chinas que ayudan a calmarte y píldoras somníferas al mismo tiempo.

¿CÓMO SABEMOS SI FUNCIONA?

Hay varios periódicos científicos que informan las investigaciones de los beneficios de salud de las yerbas chinas. Sin embargo, casi todos se publican en Chino.

Los estudios en el tratamiento del VIH con las yerbas chinas tienen resultados equívocos. Sin embargo, estos normalmente estudiaron las yerbas chinas como tratamiento ARV. Más recientemente están combinándose las yerbas con los ARVs. Algunos botánicos creen que el uso mejor de las yerbas será ayudar a aguantar los efectos secundarios de los ARVs fuertes, y para fortalecer generalmente el sistema inmune.

Revisada el 19 de mayo de 2014