



# EQUINÁCEA

## ¿QUÉ ES EQUINÁCEA?

Equinácea es una planta que da flores. También se conoce como "flor cónica púrpura". Crece principalmente en Europa y en América del Norte. Existen varias especies cercanas: equinácea púrpura, angustifolia y pálida. Éstas tienen propiedades medicinales diferentes. La equinácea púrpura parece ser más activa en los tubos de ensayo. La equinácea angustifolia parece ser más efectiva en personas.

La equinácea era la principal hierba medicinal usada por los nativos americanos en la región de las grandes praderas (Great Plains). Los investigadores alemanes han estudiado la equinácea y sus efectos en el sistema inmune desde 1930. La equinácea es una de las hierbas de mayor venta en Estados Unidos.

El gobierno alemán ha autorizado el uso de la raíz de la equinácea pálida y de las hojas de la equinácea púrpura para el tratamiento del resfrío, gripe, infecciones respiratorias crónicas e infecciones urinarias. Varios estudios apoyan el uso de equinácea. Sin embargo, un estudio en los EE.UU. en 2006 no mostró ningún beneficio de una preparación específica,

## ¿CÓMO SE USA?

Quienes están a favor de la equinácea sugieren beberla en pequeñas cantidades extraídas de plantas que no tengan más de un año. La equinácea está disponible en cápsulas que contienen un polvo de la planta o de las raíces disecadas y también como una tintura (preparación a base de alcohol). Algunas personas toman el jugo de plantas frescas. Para tratar problemas de la piel se utilizan preparaciones que contienen el jugo de la planta.

La dosis de equinácea sugerida depende de la especie y de la parte de la planta que se utilice. En general no debe usarse por más de 1 ó 2 semanas seguidas.

## ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

En general se usa para el tratamiento del resfrío y de la gripe. También se utiliza para tratar infecciones urinarias, heridas de la piel que no cicatrizan bien y problemas de la piel como la soriasis y el eccema.

La equinácea estimula el sistema inmune. Promueve la activación de las células CD4 y aumenta la actividad del sistema inmune. Ayuda a los glóbulos blancos a atacar gérmenes. Estos efectos pueden disminuir si se toma equinácea por más de un par de semanas.

En general, no se recomienda el uso de equinácea en personas con enfermedades del sistema inmune como por ejemplo la infección con el VIH, esclerosis múltiple o tuberculosis. El gobierno alemán recomienda no usar equinácea en esos casos. Algunos investigadores creen que la equinácea puede empeorar los problemas del sistema inmune.

## ¿POR QUÉ USAN EQUINÁCEA LAS PERSONAS VIH POSITIVAS?

Muchas personas VIH positivas usan equinácea porque estimula el sistema inmune o para el tratamiento de resfríos y gripe. El uso de equinácea por personas VIH positivas es controversial.

Algunos doctores creen que no es bueno estimular el sistema inmune de personas con desórdenes inmunológicos. El aumento de células CD4 activas puede ofrecer al VIH más "blancos" para infectar. Otros doctores creen que partes del sistema inmune ya están sobre activadas, lo que causa daño a tejidos y células sanas.

También están preocupados porque estudios en animales demostraron que la equinácea aumenta los niveles del factor necrótico alfa (TNF-alfa), una sustancia producida por el sistema inmune que mata células insalubres. Los niveles altos de TNF-alfa han sido asociados al avance de la enfermedad del VIH.

Lamentablemente, al igual que con otras hierbas, no se han hecho suficientes investigaciones en personas VIH positivas. No existe ningún estudio publicado que documente resultados peligrosos por el uso de equinácea en personas VIH positivas. No hay investigaciones sobre el uso de equinácea por mujeres embarazadas. Ellas deben tener cuidado por el contenido alto de alcohol en las tinturas.

Algunos investigadores creen que el uso a corto plazo de equinácea (hasta dos

semanas) para tratar resfríos o gripe no presenta riesgos graves para personas VIH positivas. Sin embargo, los investigadores y los botánicos no recomiendan usar la equinácea a largo plazo.

## ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS?

No se conoce ningún efecto secundario debido al uso interno o externo de equinácea. Las advertencias acerca de los efectos negativos de equinácea en personas con desórdenes inmunológicos están basadas en estudios de laboratorio. No existen estudios hechos en humanos que documenten dichos efectos secundarios.

## ¿CÓMO INTERACTÚA CON OTROS TRATAMIENTOS?

La mayoría de las interacciones entre hierbas y los medicamentos no han sido cuidadosamente estudiadas. Echinacea ha sido demostrado reducir los niveles en la sangre de algunos medicamentos antirretrovirales. Sin embargo, ninguno de estas interacciones parece ser importante o requerir los ajustes de dosis. Asegúrese de decirle a su doctor si toma algún suplemento derivado de hierbas.

## EN POCAS PALABRAS

La equinácea (flor cónica púrpura) es una planta que da flores y que se usa para tratar problemas respiratorios y estimular el sistema inmune. Es una hierba muy popular en Estados Unidos. Existen cientos de estudios publicados, hechos en Europa. Estos estudios documentan los efectos sobre el sistema inmune y los beneficios en el tratamiento de resfríos y gripe.

Algunos investigadores creen que los efectos de la equinácea pueden causar problemas en personas VIH positivas. Sin embargo, no se ha publicado ningún estudio que demuestre algún efecto dañino de la equinácea. El uso de equinácea por menos de dos semanas no parece provocar riesgo alguno.

**Actualizado el 22 de mayo de 2011**