

Plantas Medicinales:

Protocolos del Servicio de Indicación Farmacéutica en: **astenia, cansancio y fatiga leve**

Autores: Hidalgo Zarco, F.¹; Gallardo Alonso, MC². **Revisor:** Allúe Creus, J.**
Lugar de trabajo: 1.VPM COF Granada 2. VPM COF Ourense 3. VPM COF Barcelona.

Protocolos
coleccionables
6º protocolo de 9

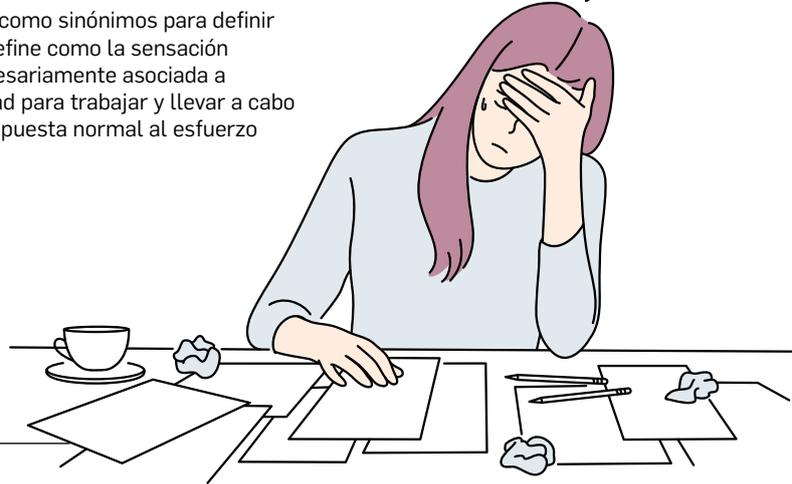


Definición

Fatiga, cansancio y astenia son términos que a menudo se utilizan como sinónimos para definir la falta de energía que siente una persona. La astenia o fatiga se define como la sensación subjetiva de falta de energía o agotamiento físico o mental, no necesariamente asociada a ninguna actividad física, que conlleva la disminución de la capacidad para trabajar y llevar a cabo las tareas habituales; mientras que el cansancio puede ser una respuesta normal al esfuerzo físico o intelectual, al estrés emocional o a la falta de descanso.

La astenia es más común en mujeres y presenta una mayor incidencia entre los 30 y 40 años. Además se estima que entre un 5 % y un 20 % de la población general puede presentar astenia o fatiga durante más de 1 mes en algún momento de su vida.

Es fundamental conocer los síntomas y las causas ya que nos indicarán si es posible realizar una indicación farmacéutica o si debemos derivar al médico.



Procedimiento

Identificación del usuario



Razón de consulta: ASTENIA/CANSANCIO/FATIGA



Si

Criterios de derivación:

- Estrés antiguo o crónico (más de tres meses de duración)
- Estrés postraumático
- Observación de síntomas exacerbados (trastornos cardiovasculares, ginecológicos, cutáneos, etc...)
- Si no hay mejoría tras un tratamiento previo

Identificación de síntomas menores: Entrevista

- **SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS**
Nerviosismo, irritabilidad, impaciencia, inquietud, agitación
- **SÍNTOMAS FÍSICOS**
Alteraciones del sueño, problemas digestivos, temblores, incapacidad para relajarse, sudoración, palpitaciones
- **SÍNTOMAS INTELECTUALES**
Falta de concentración, olvidos, bloqueos mentales

No

Si

MAP

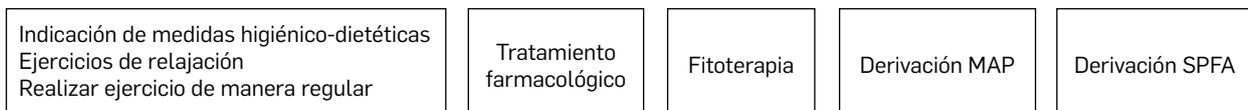
No

Evaluación

- Síntomas asociados a un medicamento
- Acciones previas llevadas a cabo sin efectividad
- Hábitos de vida incompatibles

Incidencia/ Episodio de seguimiento/ Sospecha o detección de PRM o RNM/ Intervención

Actuación



Registro y evaluación

*Adaptación procedimiento del Servicio de Indicación Farmacéutica de acuerdo con la Guía de Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales en FC de Foro AF-FC 2019.



Actuación

- **Indicación de medidas higiénico-dietéticas:** Respetar las horas de sueño, realizar ejercicio físico moderado y llevar una dieta sana y equilibrada
- **Tratamiento farmacológico:** Insomnio (benzodicepinas), estado de ánimo (antidepresivos ISRS), contracturas musculares (ciclobenzaprina, baclofeno)
- **Fitoterapia:** *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim, *Panax ginseng* C. A. Meyer, *Paullinia cupana* Kunth., *Sedum roseum* (L.) Sco., *Lepidium meyenii* Walp.

Contraindicaciones:

Hipersensibilidad a droga vegetal o a cualquier otro componente del medicamento.

Precauciones:

No se ha establecido la seguridad durante el embarazo y la lactancia.

Eleuterococo

Eleutherococcus senticosus
(Rupr. et Maxim.) Maxim.

Droga vegetal: raíz y rizoma.

Principales constituyentes: eleuterósidos (B o siringina, E), polisacáridos, isofraxidina, saponinas, glicoproteínas.

Indicación EMA/ AEMPS: alivio sintomático de la astenia, pérdida de vitalidad, así como cansancio y debilidad.

Posología EMA: polvo criomolido: 0,75-3 g/día, en 1-3 tomas.

Posología AEMPS: adultos y adolescentes mayores de 12 años: 500 mg de polvo por la mañana y 500 mg en la comida. Se puede aumentar la dosis a 750 mg por toma.

Precauciones: no utilizar en menores de 12 años.

Reacciones adversas: insomnio, irritabilidad, taquicardia y dolores de cabeza, aunque se desconoce su frecuencia.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/eleutherococci-radix>

Ginseng

Panax ginseng C. A. Meyer

Droga vegetal: raíz.

Principales constituyentes: saponinas triterpénicas (ginsenosidos), polisacáridos (panaxanos), poliacetilenos (panaxinol, panaxidol, panaxitriol).

Indicación EMA/ AEMPS: tratamiento de estados de fatiga, agotamiento físico o intelectual y debilidad.

Posología EMA: Ginseng blanco. Polvo: 250 mg, 1-8 veces al día o 1.200 mg una vez al día (dosis diaria: 600-2.000 mg). Ginseng Rojo. Polvo: 600 mg, 3 veces al día.

Posología AEMPS: 900-1500 mg diarios (Redseng®) o 600-1200 mg diarios (Arkopharma®) con un vaso de agua.

Contraindicación: hipertensión arterial, nerviosismo, ansiedad o excitabilidad.

Precauciones: no utilizar en menores de 18 años. Duración del tratamiento hasta 2 meses.

Interacciones: inhibidores de monoaminooxidasa, anticoagulantes orales, digoxina e insulina.

Reacciones adversas: reacciones de hipersensibilidad (urticaria y picores), excitación, insomnio, nerviosismo, hipertensión arterial, cefalea, mareo, edema y molestias gástricas como náuseas, vómitos, diarreas y estreñimiento.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/ginseng-radix#overview-section>

Guaraná

Paullinia cupana Kunth.

Droga vegetal: semilla.

Principales constituyentes: bases xánticas (cafeína, teobromina, teofilina), taninos, saponinas y ácidos grasos (acilglicerol).

Indicación EMA/AEMPS: tratamiento de los síntomas de fatiga y sensación de debilidad.

Posología EMA: 450 mg de guaraná en polvo en adultos, hasta 5 veces al día.

Posología AEMPS: adultos y adolescentes mayores de 12 años: tomar 3 cápsulas en el desayuno y 3 cápsulas en la comida con un vaso de agua.

Precauciones: no utilizar en menores de 12 años. No recomendado su empleo antes de ir a dormir, puede causar insomnio. Precaución en personas con tratamientos con inhibidores de la MAO.

Contraindicación: úlceras de estómago e intestino, hipertiroidismo o problemas cardiovasculares como hipertensión arterial y arritmias.

Reacciones adversas: pueden aparecer, raramente (<1%), insomnio, nerviosismo y palpitaciones.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/paullinia-semenaetheroleum>

Rodiola

Rhodiola rosea L., *Sedum roseum* (L.) Scop

Droga vegetal: raíz y rizoma.

Principales constituyentes: macaenos y macamidas. Alcaloides imidazólicos, esteroides, aceites esenciales (geraniol, limoneno, linalol), monoterpenos (rodigidol, rosiridin), flavonoides, proantocianidinas.

Indicación EMA/ AEMPS: alivio de los síntomas de estrés, tales como fatiga y sensación de debilidad.

Posología EMA: dosis para adultos y ancianos 144-400 mg al día.

Precauciones: no utilizar en menores de 18 años.

Reacciones adversas: no se han descrito.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/rhodiola-roseae-rhizoma-et-radix>

Maca

Lepidium meyenii Walp.

Droga vegetal: raíz nanpiforme o hipocólito.

Principales constituyentes: glucosinatos (bencilglucosinolato), ácidos grasos poliinsaturados (macaenos, macamidas), esteroides (sitosterol, campesterol, stigmasterol), carbolinas, flavonoides (flavonol, quercetina), alcaloides (lepidilina).

Actualmente se emplea por su uso tradicional debido a su poder adaptógeno, favorece la resistencia anímica y física en circunstancias de agotamiento.

Con la colaboración de:



Vocalía Nacional de
Oficina de Farmacia
Plantas Medicinales



Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos



Toda la
información en

**BOT
PLUS**