

# Plantas Medicinales:

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

**Autores:** Hidalgo Zarco, F.<sup>1</sup>; Gallardo Alonso, MC<sup>2</sup>. **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

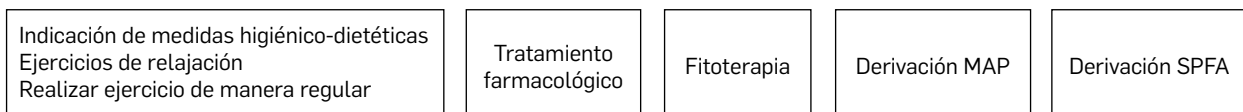
No

#### 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**