

# Plantas Medicinales:

## Protocolos del Servicio de Indicación Farmacéutica en: **alivio de síntomas articulares**

Protocolos  
coleccionables  
8º protocolo de 9

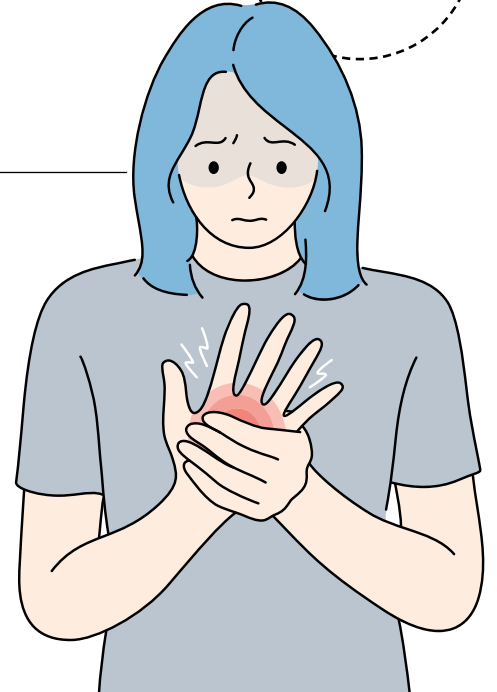
**Autores:** López Gil J.\*; **Revisor:** Allúe Creus, J.\*\*

**Lugar de trabajo:** \* VPM COF Murcia\*\*, VPM COF Barcelona

### Definición

El principal síntoma articular es el dolor. El dolor articular (artralgia) puede o no ir acompañado de inflamación de la articulación (artritis). La **artritis** es por tanto la inflamación crónica de la membrana sinovial que recubre la articulación, y que puede acabar dañando también al cartílago, el hueso, los ligamentos y los tendones.

Por otro lado, la **artrosis** se define como una patología articular degenerativa crónica caracterizada por un proceso de deterioro del cartílago, con degeneración proliferativa del hueso subcondral e inflamación de la membrana sinovial. La artrosis es la enfermedad articular más frecuente, afecta al 80% de los mayores de 65 años y constituye el segundo motivo de consulta de atención primaria, con una repercusión sociolaboral importante debido a la pérdida de la autonomía del paciente y el grado de dependencia que origina.



### Procedimiento

#### Identificación del usuario



**Razón de consulta:** DOLOR ARTICULAR  
(rodillas, caderas, hombros, manos, columna)



Si

#### Identificación de síntomas menores: **Entrevista**

- Dolor mecánico, aparece con movimientos y cede en reposo
- Rigidez tras periodos de reposo y duración <30 minutos
- Zona de articulaciones roja, hinchada o caliente
- Crepitaciones (crujidos) de las articulaciones afectadas

#### Criterios de derivación:

- Dolor que despierta por las noches, irradia hacia los miembros o no mejora con el reposo
- Fiebre, pérdida inexplicable de peso, astenia, sudoración
- Pérdida de fuerza o de sensibilidad en alguno de los miembros
- Síntomas que duran más de 7 días sin mejoría tras tratamiento
- Diabetes en pacientes no controlados, pacientes anticoagulados, historia de fiebre reumática o pacientes en quimioterapia

No

MAP

Si

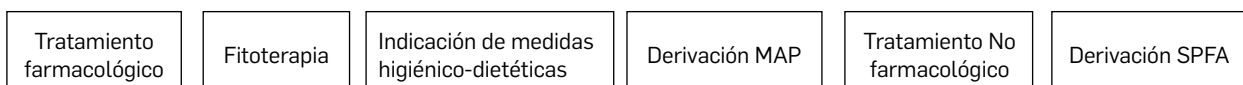
No

#### Evaluación

- Síntomas asociados a un medicamento: retirada de corticoides, fibratos, estatinas, amiodarona, carbimazol, ciclosporina, cimetidina, diuréticos, quinolonas, etc...
- Test de Morisky-Green (Adherencia al tratamiento), seguido de EVA (escala visual analógica) (Grados del dolor) y por último Escala WOMAC (cuestionario de calidad de vida)
- 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

- Baños tibios, alternar baños de agua caliente/fría
- Mantener un peso saludable, evitar sobrepeso y obesidad
- Dietas ricas en omega-3 (lumbalgias crónicas y artrosis)
- Realizar ejercicio físico moderado de forma regular (30 minutos/día)
- Realizar ejercicios para fortalecer la musculatura
- Llevar calzado cómodo, evitar tacones altos y valorar el uso de plantillas

### Contraindicaciones:

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

### - Tratamiento farmacológico

- Analgésicos (Paracetamol 650 mg) y antiinflamatorios (AINE orales y tópicos)
- SYSADOA (Condroitín sulfato, Glucosamina sulfato, ácido hialurónico)

### - Fitoterapia:

*Harpagophytum procumbens* DC., *Maxim*, *Arnica montana* L., *Rosmarinus officinalis*, L. *Urtica dioica* L./ *Urtica urens* L. *Curcuma longa* L.

### Precauciones:

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

## Harpagofito

*Harpagophytum procumbens* DC.

**Droga vegetal:** raíz.

**Principales constituyentes:** glucósidos iridoides (0,5-3%): principalmente harpagósido. Otros componentes (en pequeñas cantidades): triterpenos, fitoesteroles, ácidos aromáticos, flavonoides y harpagoquinona.

**Indicación EMA/AEMPS:** alivio de los dolores articulares leves.

**Posología EMA/AEMPS:** droga pulverizada: cápsulas de 435 mg de polvo criomolido, 3 veces al día. Extracto: 960 – 1.920 mg diarios.

**Precauciones:** úlcera gástrica o duodenal, problemas cardiovasculares y cálculos biliares.

**Reacciones adversas:** pueden aparecer, aunque no todas las personas lo sufran: molestias gastrointestinales: náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea; desórdenes del sistema nervioso central: dolor de cabeza o mareos y en raras ocasiones pueden aparecer reacciones alérgicas cutáneas.

[https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-harpagophytum-procumbens-dc/harpagophytum-zeyheri-decne-ra-dix\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-harpagophytum-procumbens-dc/harpagophytum-zeyheri-decne-ra-dix_en.pdf)

## Árnica

*Arnica montana* L.

**Droga vegetal:** flor.

**Principales constituyentes:** lactonas sesquiterpénicas.

**Indicación EMA/AEMPS:** uso tradicional (en aplicación tópica) para el alivio de contusiones, esguinces y dolores musculares localizados.

**Indicación AEMPS:** alivio sintomático de afecciones musculares localizadas, tales como dolor y rigidez, distensión, magulladura e hinchazón como consecuencia de un golpe.

**Posología AEMPS:** uso tópico (adultos, niños mayores de 6 años y ancianos): aplicar suavemente una franja de 2-10 cm en el área afectada 2-4 veces al día.

**Contraindicación:** hipersensibilidad a la flor de Árnica o a otras plantas de la familia de las Asteráceas (Compuestas).

**Precauciones:** no utilizar en menores de 12 años. No utilizar en caso de heridas o piel irritada. Evitar el contacto con ojos y mucosas. Interrumpir el uso en caso de enrojecimiento, irritación, sequedad de la piel o dermatitis.

**Reacciones adversas:** pueden producirse reacciones alérgicas como picor, erupción, enrojecimiento de la piel, piel seca y eczema.

[Community herbal monograph on Arnica montana L., flos \(europa.eu\)](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-arnica-montana-l-flos_en.pdf)

## Romero

*Rosmarinus officinalis* L.

**Droga vegetal:** hojas.

**Principales constituyentes:** aceite esencial con terpenos como eucaliptol, alcanfor, pineno, canfeno o borneol.

**Indicación EMA/AEMPS:** alivio de los dolores articulares y musculares.

**Posología EMA/AEMPS:** aplicar 2-3 veces al día.

**Precauciones:** no aplicar sobre piel irritada o lesionada ni sobre mucosas.

**Reacciones adversas:** reacciones alérgicas.

[https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-rosmarinus-officinalis-l-aetheroleum\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-rosmarinus-officinalis-l-aetheroleum_en.pdf)

## Ortiga

*Urtica dioica* L. *Urtica urens* L.

**Droga vegetal:** hoja, parte aérea.

**Principales constituyentes:** aglutinina, escopoletina, kanferol, quercetina.

**Indicación EMA:** alivio de los dolores articulares leves.

**Posología EMA:** 380-570 mg, 3-4 veces al día.

**Reacciones adversas:** trastornos gastrointestinales leves, como náuseas, vómitos y diarrea, y reacciones alérgicas con prurito o exantema.

[https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-urtica-dioica-l-urtica-urens-l-herba\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-urtica-dioica-l-urtica-urens-l-herba_en.pdf)

Además existen otras plantas con monografía EMA como la corteza de **Sauce** y la planta y flor de **Ulmaria** que, por ser ricas en salicilatos, tienen indicación para el alivio de los dolores articulares leves.

[European Union herbal monograph on Salix \[various species including S. purpurea L., S. daphnoides Vill., S. fragilis L.\], cortex \(europa.eu\)](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-salix-purpurea-l-s-daphnoides-vill-s-fragilis-l-cortex_en.pdf)

[Community herbal monograph on Filipendula ulmaria \(L.\) Maxim., herba \(europa.eu\)](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-ulmaria-l-maxim-herba_en.pdf)

[Community herbal monograph on Filipendula ulmaria \(L.\) Maxim., flos \(europa.eu\)](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-ulmaria-l-maxim-flos_en.pdf)

## Cúrcuma

*Curcuma longa* L.

**Droga vegetal:** rizoma.

**Principales constituyentes:** curcumina y otros curcuminoides. También aceites volátiles, azúcares, proteínas y resinas.

Se utiliza actualmente por sus propiedades beneficiosas en procesos articulares, ya que puede ayudar a mantener la salud de las articulaciones y los huesos (EFSA).

Con la colaboración de:



ARKOCÁPSULAS

Vocalía Nacional de  
Oficina de Farmacia  
Plantas Medicinales



Farmacéuticos  
Consejo General de Colegios Farmacéuticos



Toda la  
información en

**BOT  
PLUS**