

Plantas Medicinales:

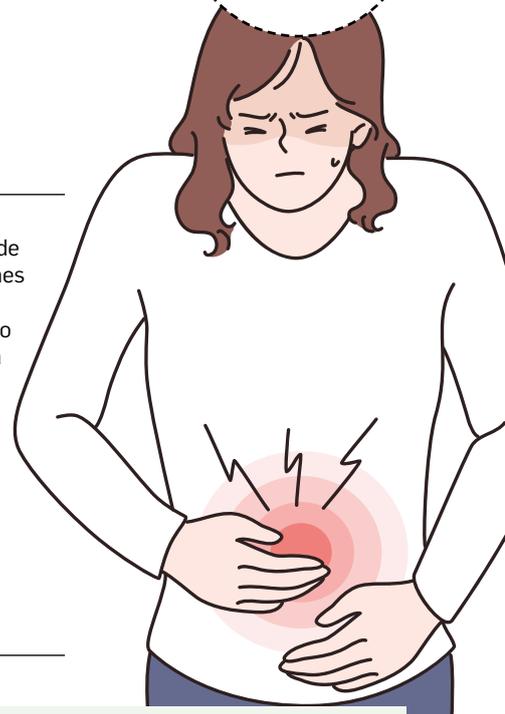
Protocolos del Servicio de Indicación Farmacéutica en:

Trastornos digestivos: dispepsias y meteorismo

Autores: Folgado Bisbal, R*; **Revisor:** Allúe Creus, J.**

Lugar de trabajo: *VPM MICOV Valencia, **VPM COF Barcelona

Protocolos
coleccionables
9º protocolo de 9



Definición

La **dispepsia** es un trastorno gastrointestinal de carácter funcional muy común que afecta al 21% de la población, dando lugar a digestiones difíciles con aerofagia, gastritis o estreñimiento, de aparición aguda, crónica o recurrente, y que se manifiesta con: ardores esofágicos, regurgitaciones ácidas, gastralgias, halitosis, eructos, náuseas o vómitos, con posibles diarreas. Cursa con **meteorismo**, distensión estomacal o intestinal por un exceso de gas que entra en el tracto digestivo cuando se deglute aire (aerofagia) o cuando en el proceso de digestión de los alimentos degrada anormalmente los azúcares, ocasionando un exceso de H₂, CO₂ y metano.

La dispepsia puede no tener una causa evidente (dispepsia funcional o idiopática), ser causada por una enfermedad orgánica subyacente (dispepsia secundaria), o puede ser debida a alteraciones de la flora intestinal, reacciones frente a proteínas de los alimentos (gluten, principalmente), algunos tratamientos farmacológicos o infecciones (*Helicobacter pylori*).

Para evitarla es importante prestar atención al primer nivel de tratamiento, manteniendo unos hábitos dietéticos sanos.

Procedimiento

Identificación del usuario



Razón de consulta: DIGESTIONES DIFÍCILES



Sí

Identificación de síntomas menores: Entrevista

- Ardor o pirosis estomacal
- Regurgitaciones ácidas
- Gastralgia
- Eructos o flatulencia
- Sensación de plenitud gástrica

Criterios de derivación:

- Enteropatías intestino delgado
- Celiaquía
- Neoplasias gastrointestinales
- Síndrome intestino irritable
- Insuficiencia renal
- Si no hay mejora tras un tratamiento previo
- Patología digestiva previa
- Dolor torácico atípico

Sí

No

MAP

No

Evaluación

- Síntomas asociados a un medicamento: AINE
- Embarazo
- Consumo excesivo de alcohol, cafeína, alimentos picantes o grasas
- 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

Actuación

Indicación de medidas higiénico-dietéticas:

- Mantener un peso saludable, evitar sobrepeso y obesidad
- No comer en mala postura y no tumbarse inmediatamente después de comer
- Comer despacio masticando correctamente y sin consumir excesiva cantidad de alimentos

- No vestir prendas ajustadas en zona abdominal
- Evitar el estrés
- No fumar ni consumir excesivamente alcohol o cafeína
- Mantener una dieta sana y equilibrada evitando alimentos picantes o muy grasientos



Tratamiento farmacológico:

- Procinéticos ortopramídicos
- Simeticona
- Enzimas digestivos
- Antidepresivos y psicofármacos en determinados casos

Fitoterapia:

Zingiber officinale Roscoe,
Silybum marianum L., *Mentha X piperita L.*, *Cynara scolymus L.*, *Pimpinella anisum L.*

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.

Jengibre

Zingiber officinale Roscoe

Droga vegetal: rizoma.

Principales constituyentes: Oleoresina (AE y sustancias picantes). En el AE hidrocarburos sesquiterpénicos: α -zingibereno, β -sesquifelandreno y β -bisaboleno, entre otros. En las sustancias picante, gingeroles y sogaoles.

Indicación EMA: Tratamiento de vómitos y mareos por cinetosis. Molestias gastrointestinales leves, con hinchazón y flatulencia.

Posología EMA: 180 mg 3 veces al día.

Niños de 6 a 12 años: 1 cápsula al día. A partir de 13 años: 2 cápsulas al día. En caso de mareos cinéticos, se recomienda tomar media hora antes de viajar.

Precauciones: Si los síntomas persisten más de 2 semanas, debe consultarse al médico.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/zingiberis-rhizoma>

Cardo Mariano

Silybum marianum (L.) Gaertner

Droga vegetal: fruto.

Principales constituyentes: Silimarina, que es una mezcla de diversos flavolignanós como silibina, silicristina y silidianina.

Indicación EMA/AEMPS: dispepsia y trastornos digestivos funcionales de origen biliar.

Posología EMA: hasta 1800 mg diarios, en 2-3 tomas.

Posología AEMPS: 300 – 900 mg diarios, divididos en varias tomas. Adultos: tomar 2 cápsulas en la comida y 2 cápsulas en la cena.

Precauciones: Se aconseja no utilizar en embarazo y lactancia ya que no se dispone de datos.

Reacciones adversas: náuseas, diarrea, cefalea y reacciones alérgicas.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/silybi-mariani-fructus>

Menta

Mentha x piperita L. (híbrido de *M. spicata L.* –menta verde- y *M. aquatica L.* –menta de agua-)

Droga vegetal: Hojas desecadas y aceite esencial.

Principales constituyentes: AE rico en mentol, con elevada proporción de compuestos polifenólicos y fenoles como el ácido rosmarínico. Flavonoides como la eriocitrina.

Indicación EMA/AEMPS: Uso tradicional en el tratamiento de desórdenes digestivos como la dispepsia, la flatulencia y la gastritis.

Posología EMA: en niños de 4 a 14 años: 1 a 2 g, tres veces al día. Adultos: 1,5-3 g, 3 veces al día, en forma de infusión.

Posología AEMPS: 0,2-0,4 ml de aceite esencial, 3 veces al día.

Precauciones: la EMA no recomienda el uso del AE en niños entre 2 y 4 años, y considera contraindicado su uso en menores de 2 años (debido al mentol, su inhalación puede provocar espasmos de laringe y bronquios...). Precaución en pacientes con hiperacidez.

Reacciones adversas: Puede dar reacciones de hipersensibilidad y empeorar el reflujo gastroesofágico y la acidez de estómago.

Contraindicaciones: enfermedad hepática, colangitis, aclorhidria, cálculos biliares y cualquier otro trastorno biliar.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/menthae-piperitae-folium>

Alcachofera

Cynara scolymus L.

Droga vegetal: hoja.

Principales constituyentes: Ácidos fenólicos: ácidos cafeilquínicos y ácidos clorogénicos, entre otros cinarina. Ácidos orgánicos, entre los que destaca el ácido quínico.

Indicación EMA/AEMPS: molestias digestivas como la dispepsia con sensación de plenitud, hinchazón y flatulencia.

Posología EMA: 600-1500 mg, divididos en 2-4 tomas.

Posología AEMPS: 400 mg 3 veces al día o 450 mg 2 veces al día. Adultos y adolescentes mayores de 12 años: tomar 3 cápsulas en la comida y 3 cápsulas en la cena.

Precauciones: No hay datos de su seguridad en embarazo, lactancia, ni se recomienda su uso en niños menores de 12 años.

Reacciones adversas: Diarrea leve con espasmos abdominales y molestias epigástricas.

Contraindicaciones: Alergia conocida a la alcachofera o a otras plantas de la familia de las Compuestas. En obstrucción de conductos biliares y hepatitis (excepto bajo control médico).

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/cynarae-folium>

Anís verde

Pimpinella anisum L.

Droga vegetal: Frutos y aceite esencial.

Principales constituyentes: Trans-anetol. Estragol. Anisaldehído. Cumarinas (escopoletina y umbeliferona).

Indicación EMA/AEMPS: Se aprueba el uso tradicional del fruto del anís y de su AE, por vía oral, en tratamiento sintomático de trastornos digestivos espasmódicos leves, incluyendo distensión abdominal y flatulencia.

Posología EMA: para mayores de 12 años, en infusión de 1-3,5 g de fruto de anís, entero o troceado, en 150 ml de agua, 3 veces al día. En aceite esencial: 50-200 μ l, 3 veces al día, sólo en adultos.

Precauciones: No se deben superar las dos semanas de tratamiento. Los niños pequeños, embarazadas y lactantes deberían minimizar la exposición al estragol. El anetol es neurotóxico a dosis elevadas, y junto al estragol, pueden originar hepatotoxicidad.

Reacciones adversas: Dermatitis de contacto, debidas al anetol.

Contraindicaciones: en caso de hipersensibilidad a la droga o a otras plantas de la familia *Apiaceae*.

<https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/anisi-fructus>

