



LA FITOTERAPIA. MÉTODO ALTERNATIVO EN EL TRATAMIENTO DE LA MENOPAUSIA

Autores: MSc. Dra. Damaris Nilvia Castillo Alarcón¹, MSc. Dra. María Cristina Fernández Brunely², MSc. Dr. Rafael Gutiérrez Núñez³, MSc. Dra. Gertrudis Valentina Enamorado Piña⁴.

¹ Especialista de Primer y Segundo Grado en Medicina General Integral. Profesora Asistente.

Departamento de Medicina General Integral. Facultad de Ciencias Médicas de Granma. UCMG. Granma. Cuba.

² Especialista de Primer y Segundo Grado en Medicina General Integral. Profesora Asistente.

Departamento de Medicina General Integral. Facultad de Ciencias Médicas de Granma. UCMG. Granma. Cuba.

³ Especialista de Primer y Segundo Grado en Embriología. Profesor Auxiliar.

Departamento de Ciencias Morfológicas. Facultad de Ciencias Médicas de Granma. UCMG. Granma. Cuba.

⁴ Especialista de Primer y Segundo Grado en Medicina General Integral. Profesora Auxiliar.

Departamento de Medicina General Integral. Facultad de Ciencias Médicas de Granma. UCMG. Granma. Cuba.

RESUMEN

La menopausia es una etapa en la vida de la mujer que se caracteriza por un cese en la actividad de los ovarios, que conlleva una disminución de la producción de las hormonas femeninas. Este proceso acarrea una serie de alteraciones orgánicas y psicológicas, que requieren muchas veces atención médica hasta que el organismo se adapte a la nueva situación. **Objetivo:** Describir la utilidad de la fitoterapia como método alternativo en el tratamiento de la menopausia. **Método:** Se realizó una revisión bibliográfica para lo cual se consultaron artículos, textos, sitios electrónicos, en formato digital e impreso publicados en los últimos 5 años. **Resultados:** Se caracterizó brevemente la



menopausia. Se describieron las plantas medicinales que se pueden utilizar en el tratamiento no farmacológico para contrarrestar o aliviar los síntomas de este proceso fisiológico en la mujer. **Conclusiones:** La utilización de plantas medicinales como terapia alternativa para combatir los síntomas de la menopausia, ha resultado favorable y mucho menos riesgosa que la Terapia de Reemplazo Hormonal (TRH).

Palabras claves: fitoterapia, menopausia, plantas medicinales.

INTRODUCCIÓN

La **fitoterapia** es la primera medicina que conoció el hombre, y de hecho la más experimentada, puesto que antes de los compuestos químicos aparecidos en el último siglo, los **fitofármacos** y sus principios activos eran el único medicamento que conocía el hombre para recuperar la salud y para prevenir posibles enfermedades.

Se define como la ciencia que estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, bien para prevenir, aliviar o curar un estado patológico dado.¹

En los últimos años, el Ministerio de Salud Pública ha dado un notable impulso al conocimiento de la flora medicinal de Cuba con la evaluación farmacológica y toxicológica de especies nativas y exóticas de amplio uso popular como medicinales, la inclusión de las mismas como materia prima o medicamento vegetal en el Sistema Nacional de Salud.²

Desde hace algunos años ya al crecer las expectativas de vida y con el hecho de que la mujer vive más tiempo en periodo menopáusico y con la integración de la mujer como ser social que juega un papel importante en el desarrollo del país, ha aumentado el interés por el estudio de los síntomas de la menopausia, la misma, no constituye una enfermedad, pero se acompaña de trastornos diversos que en ocasiones, las obliga a separarse de la labor social que realizan, ya que durante este periodo comienza a declinar la función ovárica con el correspondiente déficit de producción de estrógenos, lo que le produce síntomas diversos, que ocasionan molestias y que obligan a la mujer a acudir a consulta médica.³



Cerca del 10 % de la población mundial está en período posmenopáusico y alrededor de 25 millones de mujeres en el mundo entran en este período cada año; en Cuba alrededor del 10 % de la población general se encuentra en edad climatérica y cerca del 70 % de las mujeres en este período refieren una serie de síntomas y signos atribuibles a la menopausia.⁴

La menopausia no es el final, sino el comienzo de una etapa que como ya se planteó, ocupa casi la tercera parte de la vida femenina. En los inicios del nuevo siglo, donde llegar a los 70 es algo cotidiano, esta debe ocupar el centro de atención para su adecuado manejo, en la atención integral, por los profesionales de la salud.

Por todo lo anteriormente expuesto se realizó una revisión del tema para profundizar en el mismo y brindar información a los profesionales de la salud sobre los elementos conceptuales de la Menopausia, síntomas, medidas de prevención y tratamiento de la misma con fitoterapia.

Objetivo: Describir la utilidad de la fitoterapia como método alternativo en el tratamiento de la menopausia.

Método: Se realizó una revisión bibliográfica del tema para lo cual se consultaron artículos, textos, sitios electrónicos, en formato digital e impreso publicados en los últimos 5 años.

DESARROLLO

Las mujeres comienzan un cese gradual de la fertilidad alrededor de los 35 años, seguido de un período aproximado de 10 años hasta llegar a la pérdida completa de la actividad folicular, presentándose la menopausia entre los 50 y 52 años de edad. El aparato genital femenino es uno de los sistemas del cuerpo humano más exactos y complejos. Esto hace que pueda ser asiento de trastornos frecuentes muchas veces como parte de la evolución fisiológica de la mujer, que pueden resultar más o menos severos y que requieren de pronto tratamiento.^{5,2}

Las plantas medicinales pueden contribuir a la curación o al alivio de estas alteraciones. En los últimos años viene acumulándose una cantidad creciente de evidencias clínicas que sustentan el uso de preparados a base de plantas para el



tratamiento de muy diversas afecciones, y concretamente para el abordaje terapéutico de los problemas derivados de la menopausia.^{6,7}

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la menopausia como el cese permanente de la función ovárica, es decir, el fin de la menstruación, tras un período de doce meses consecutivos de amenorrea, sin otra causa aparente patológica ni psicológica por agotamiento de óvulos y el fin de la secreción de hormonas (estrógenos y progesterona) por parte del mismo.⁸

La menopausia es un proceso natural que todas las mujeres tienen que pasar. Una buena combinación de plantas medicinales servirá de apoyo para mitigar los síntomas de las diferentes etapas en las que se divide la menopausia y también ayudarán a mantener un buen estado de salud general.

La menopausia puede ser clasificada en natural, prematura y artificial.

Menopausia natural: Se produce a los 45-55 años, pues alrededor del 90% de las mujeres tienen la última regla a esta edad.

Menopausia prematura: Es la que se produce antes de los 40 años por una insuficiencia ovárica debida a diversas causas. Entre ellas se barajan desde una predisposición genética hasta trastornos inmunitarios que producen anticuerpos que pueden afectar, entre otras glándulas, a los ovarios. También se asocia al hábito de fumar.

Menopausia artificial: Como consecuencia de intervenciones quirúrgicas.⁹

Los síntomas del déficit estrogénico se manifiestan de forma variable en el tiempo (corto, medio y largo plazo), así como según la idiosincrasia individual de cada persona (desde ninguno, hasta mujeres que ven alterada por completo su calidad de vida).^{10,11}

➤ A CORTO PLAZO

1. Sofocos y sudoración
2. Parestesias
3. Insomnio, irritabilidad
4. Tendencia a la depresión
5. Pérdida de memoria
6. Cefaleas
7. Vértigos, mareos
8. Palpitaciones



➤ A MEDIO PLAZO

1. Atrofia vaginal
2. Sequedad
3. Dispareunia
4. Urgencia miccional
5. Incontinencia urinaria
6. Infecciones frecuentes de orina
7. Prurito general

➤ A LARGO PLAZO

1. Enfermedades Cardiovasculares
2. Osteoporosis

En nuestro medio los síntomas que con mayor frecuencia se reportan en las mujeres menopáusicas son los sofocos, la sudoración e irritabilidad.

Cómo prevenir los síntomas de la menopausia

Todas las mujeres van a vivir el climaterio y por lo tanto no es posible evitar esta etapa natural en la vida de una mujer. Lo que sí es posible es intentar adaptar el estilo de vida para reducir las molestias y síntomas y llevar una vida lo más plena y saludable posible. Las principales recomendaciones son las siguientes:

- Realizar una dieta sana.
- Practicar ejercicios con regularidad y adaptado a la condición física.
- Moderar el consumo de alcohol y café.
- Evitar el tabaquismo.
- Realizar controles periódicos de tensión arterial, colesterol y glucosa en sangre para prevenir enfermedades y complicaciones.
- Aumentar las actividades intelectuales.
- Acudir a todas las revisiones ginecológicas periódicas.
- Consultar con el médico cuál es el mejor tratamiento para tus síntomas.¹²



Plantas medicinales utilizadas en la menopausia

Muchas plantas medicinales se han utilizado como remedios caseros para alivio de los síntomas que se producen durante la etapa de climaterio y menopausia.^{13,14,15}

Jazmín de cinco hojas (*Jasminum officinale* L.)

Uso: Sedante y antidepresiva

Parte útil: Las flores

Vía de administración: Oral

Preparación: Infusión de 4-6 flores en una taza de agua caliente, dejar infundir durante 5 minutos.

Posología: Tomar 1 taza 2-3 veces al día.



Melisa o Toronjil (*Melissa officinalis* L.)

Uso: Sedante

Parte útil: Las hojas

Vía de administración: Oral

Preparación: Infusión de 1 cucharada de hojas secas de la planta por vaso de agua durante 15 minutos.

Posología: Tomar 3 o 4 vasos al día.





Pasiflora (Passiflora incarnata L.)

Uso: Sedante.

Parte útil: El follaje

Vía de administración: Oral

Preparación: Decocción: Hervir por 3 minutos 1 par de cucharadas del follaje fresco en medio litro de agua. Infusión de 1 par de cucharadas de follaje seco de la planta por medio litro de agua.

Posología: Tomar 1 taza 2 veces al día.

Extracto fluido: Disolver 5 ml en 250 ml de agua tibia.

Posología: Ingerir en el día de 2 a 3 veces.



Tilo (Justicia pectoralis J.)

Uso: Sedante.

Parte útil: Hojas y flores.

Vía de administración: Oral

Preparación: Sumergir las hojas y flores de tilo en agua hirviendo, dejar hervir por 10 minutos, apagar el fuego y deja reposar hasta que entibie.

Posología: Tomar 1 taza 3 veces al día.



Perejil (Petroselinum crispum L.)

Uso: Aumentar la producción de estrógenos.

Parte útil: El follaje

Vía de administración: Oral

Preparación: Sumergir durante 45 minutos un par de vasos de Perejil en un litro de agua hirviendo, apagar el fuego y dejar reposar una hora.

Posología: Tomar 1 vaso al día.





Salvia (Pluchea carolinensis G.)

Uso: Para las sudoraciones y sofocos.

Parte útil: Las hojas

Vía de administración: Oral

Preparación: Infusión: Verter 1 cucharada de hojas secas por taza de agua.

Posología: Tomar 1 taza 2-3 veces al día.



Ruda (Ruta graveolens L.)

Uso: Relajante natural e insomnio.

Parte útil: Las hojas

Vía de administración: Oral

Preparación: Sumergir las hojas en agua hirviendo, dejar hervir por 10 minutos, apagar el fuego y dejar reposar hasta que entibie.

Posología: Tomar 1 taza 2-3 veces al día.



Valeriana (Valeriana officinalis L.)

Uso: Para el insomnio, sedante.

Parte útil: Las raíces

Vía de administración: Oral

Preparación: Infusión: Verter 2 cucharadas de raíz seca en 1 litro de agua hirviendo durante 5 a 10 minutos.

Posología: Tomar 1 taza media hora antes de acostarse.





Manzanilla (Matricaria recutita L.)

Uso: Insomnio.

Parte útil: Las flores

Vía de administración: Oral

Preparación: Infusión, verter 5 a 12 gramos de la Planta en 1 litro de agua hirviendo, reposar 10-15 minutos y filtrar.

Posología: Tomar 1 taza 2-3 veces al día.

Extracto fluido: Diluir 20 gotas en ½ vaso de agua.

Posología: Tomar 3 veces al día.



En otras literaturas se plantea el uso de otros productos fitoterápicos que se están promocionando como alternativas eficaces en el tratamiento de los síntomas de la menopausia, estas plantas medicinales son Milenrama, Soja, el Trébol rojo, Lúpulo y la hierba de San Juan, entre otros.¹⁶

CONCLUSIONES

Con la utilización de la fitoterapia en la menopausia disminuye la metrorragia o sangrado que se puede producir durante el climaterio (Premenopausia), mejora la circulación y se fortalecen los capilares, disminuyen los síntomas que se pueden producir en la menopausia y además se utilizan plantas ricas en Fitoestrógenos que sustituyen o disminuyen el uso de hormonas de sustitución (TSH- Terapia de sustitución hormonal) del tratamiento convencional.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Beltrán E, Navarro Mol MC. Fitoterapia y Menopausia [Internet]. España: Asociación Española para el Estudios de la Menopausia; 2018 [citado 22 Oct 2018]. Disponible en: <http://www.aeem.es/fotos/informam/109.pdf>
2. Portuondo Hernández Y, Moreaux Herrera D, Franco Chibas A, Quiala Portuondo JE, Guilarte Guindo PE. Poder medicinal de las plantas en la salud sexual reproductiva femenina. Rev Inf Cient [Internet]. 2016 [citado 22 Oct 2018]; 95(4): 669-682. Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/100/2289>
3. García Escudero MC, Selva Capdesuñer A, Pérez Hechavarría GA, Pardo Montañez S. Eficacia de la terapia floral en trastornos de climaterio y menopausia. MULTIMED [Internet]. 2017 [citado 22 Oct 2018];16(Supl. 1):[aprox. 9 p.]. Disponible en: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/635/1027>
4. Hernández Núñez J, Valdés Yong M, Pérez Toledo I, Acosta Perdomo YD. Utilidad de la auriculoterapia y fitoterapia en el manejo de síntomas climatéricos. Medimay [Internet]. 2015 [citado 25 Oct 2019]; 21(1):[aprox. 11 p.]. Disponible en: http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/703/pdf_22
5. Roig y Mesa, J. T. Plantas medicinales, aromáticas o venenosas de Cuba. [Internet]. 2da ed. La Habana. Editorial Científico-Técnica; 2015 [citado 22 Oct 2018]. Disponible en: <https://books.google.com.cu/books?id=1nRVDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
6. Plantas analgésicas, para aliviar el dolor de forma natural [Internet] Madrid: Elherbolario;2016. [citado 25 Oct 2019]. Disponible en:



<http://elherbolario.com/plantas-medicinales/item/1233-plantas-analgescas-para-aliviar-el-dolor-de-forma-natural>

7. Beltrán E, Navarro Mol MC. Fitoterapia y Menopausia [Internet]. España: Asociación Española para el Estudios de la Menopausia; 2018 [citado 22 Oct 2019]. Disponible en: <http://www.aeem.es/fotos/informam/109.pdf>

8. Pérez Benajas MA, Vázquez Medem M, Juan Honrrubia J, Álvarez Sánchez E, Valle Carcelén E. La menopausia, época de cambio. Soluciones desde la farmacia comunitaria. Farmacéuticos comunitarios [Internet]. 2010 [citado 06 Dic 2019]; 2(1): [aprox. 5p.]. Disponible en: <http://farmaceuticoscomunitarios.org/en/system/files/journals/86/articles/02-1-10-14.pdf>

9. Sepúlveda Sáez M. Evolución en el tratamiento del síndrome menopáusico [Internet]. Madrid: Facultad de farmacia. Universidad complutense de Madrid; 2015 [citado 06 Dic 2020]. Disponible en: <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/MARIA%20SEPULVEDA%20SAEZ.pdf>

10. Pérez Benajas MA, Vázquez Medem M, Juan Honrrubia J, Álvarez Sánchez E, Valle Carcelén E. La menopausia, época de cambio. Soluciones desde la farmacia comunitaria. Farmacéuticos comunitarios [Internet]. 2010 [citado 06 Dic 2020]; 2(1): [aprox. 5p.]. Disponible en: <http://farmaceuticoscomunitarios.org/en/system/files/journals/86/articles/02-1-10-14.pdf>

11. Alonso Osorio MJ. ¿Fitoterapia durante la menopausia? [Internet]. Barcelona: farmaceuticonline.2019 [citado 12 Feb 2021]. Disponible en: <https://www.farmaceuticonline.com/es/menopausia-fitoterapia-plantas-medicinales/>



12. Enfemenino.com [Internet]. España: Enfemenino aufeminin sa: ©.1999-2018 [actualizado 17 Oct 2017; citado 8 Feb 2018]. Menopausia en la mujer: claves para controlar los síntomas. Disponible en: <https://www.enfemenino.com/salud/menopausia-en-la-mujer-s1605376.html>

13. Botanical-online.com [Internet]. España: botanical-online sl. ©.1999-2018 [actualizado 17 Oct 2017; citado 8 Feb 2018]. Remedios para la menopausia: Tratamiento natural de la menopausia. Disponible en: <https://www.botanical-online.com/medicinalsmenopausiaplantas.htm>

14. Ecocosas [Internet]. Chile: Ecocosas.com; 2018 [citado 22 Oct 2018]. Menopausia: Plantas medicinales para vivirla naturalmente. Disponible en: <https://ecocosas.com/salud-natural/menopausia-naturalmente/>

15. Herbolariosaludnatural [Internet]. Madrid: herbolariosaludnatural.com; 2018 [citado 27 Oct 2018]. Menopausia y fitoterapia.2016. Disponible en: <https://www.herbolariosaludnatural.com/blog/275-menopausia-y-fitoterapia>

16. Gallego MC, González A, Méndez S, Mosquera I, Uriarte J. La fitoterapia en el tratamiento de los síntomas de la menopausia. Gac Med Bilbao [Internet]. 2009 [citado 06 Dic 2018]; 106: [aprox. 7p.]. Disponible en: www.elsevier.es/es-revista-gaceta-medica-bilbao-316-pdf-S0304485809746487-S300