

La fitoterapia en el tratamiento de los problemas de la piel

Josep Lluís Berdonces i Serra (Doctor en medicina)

Dermatology and phytotherapy. Berdonces J.Ll.

Keywords: Medicinal plants, Phytotherapy, Skin diseases, Acne, Psoriasis, Prurigo, Leg ulcers.

English Abstract: A resume of the possibilities of medicinal plants in skin diseases in eczema, contact and atopic dermatitis, psoriasis, varicose ulcers, etc. Several plants like oats (*Avena sativa*), calendula (*Calendula officinalis*), comfrey (*Symphytum officinale*), burdock (*Arctium lappa*), coneflower (*Echinacea* sp.) or witch hazel (*Hamamelis virginiana*) are listed among others.



Cydonia oblonga

Existen numerosos tipos de problemas irritativos de la piel que se catalogan bajo el epígrafe de eccema. Sin embargo, los diferentes tipos de eccema pueden tener etiologías absolutamente diferentes. Se estima que entre un 3-7% de la población padece eccema.

Tratamientos generales

Las compresas frías de infusión de caléndula, con agua y vinagre, o simplemente de agua fresca, pueden ser útiles en las fases inflamatorias de este problema. "Húmedo sobre húmedo" es el tratamiento general de la dermatitis, y utilizaremos ungüentos, pomadas o cremas más potentes en cuanto haya pasado la fase aguda. Debido a la naturaleza hipersensible de muchos problemas atópicos, nos podemos encontrar con que muchas terapias fuertes son muy mal toleradas e incluso exacerban el problema. Las compresas de Manzanilla (*Anthemis nobilis*) pueden ser útiles como aplicación antiinflamatoria. Tanto los estudios sobre animales como sobre humanos nos han

mostrado el efecto antiinflamatorio a nivel tópico de la manzanilla. Las compresas se aplicarán constantemente durante varias horas en la fase aguda, debiendo cambiarse cada diez minutos si es necesario.

Para el prurito:

Menta piperita- El aceite esencial de menta puede diluirse en agua y aplicarse de forma tópica (la dosificación es muy importante debido a la acción irritante de la mayoría de los aceites esenciales).

Raíz de consuelda - La raíz de consuelda es una de las más ricas en alantoína que se conocen en el mundo vegetal. Su aplicación por vía interna está restringida, incluso prohibida por su alto contenido en alcaloides pirrolizidínicos que pueden provocar la llamada enfermedad veno-oclusiva del hígado. Sin embargo, su decocción, aplicada en forma de compresas, es un excelente remedio para aliviar el prurito y estimular la cicatrización de las heridas. El gel de Aloe vera

es muy interesante por su acción demulcente, y se puede utilizar tanto en su forma cosmética como mezclado con arcilla para aliviar los picores.

Avena sativa - Los baños de harina de avena o bien su aplicación en forma de compresas o cataplasmas se pueden aplicar tres a cuatro veces al día si es necesario, intentando buscar su efecto antiinflamatorio. Se puede hacer una pasta con la harina de avena, que se aplica directamente sobre la piel o bien puede meterse en una bolsa de algodón o en un pañuelo de algodón, que posteriormente se aplicará en forma de compresas sobre la zona con prurito. Después de la aplicación se dejará secar la piel al aire libre, ya que si nos secamos con una toalla podemos incluso aumentar el prurito. Existe también una preparación farmacéutica de extracto de avena para su aplicación en forma de baños.

Jugos de plantas frescas

Pueden ser útiles las aplicaciones de jugo de planta fresca de las diferentes especies de caléndula (*Calendula officinalis*) o bien de llantén (*Plantago* spp).

Las plantas ricas en taninos son útiles para reducir la secreción de muchos eccemas húmedos, entre ellos tenemos el agua de Hamamelis, un preparado típico de la farmacopea tradicional, o la corteza de encina o roble (*Quercus* sp.). Se ponen unas cuantas cucharadas de corteza de encina o roble y se hará una decocción de quince minutos en medio litro de agua, se deja enfriar y se filtra. Se utiliza para empapar compresas que se aplicarán bastantes veces al día.

Las aplicaciones de *breas o resinas* se denominan popularmente "aplicaciones negras". Entre las breas, son especialmente

conocidas el aceite de cade (*Juniperus oxicedrus*), de enebro (*Juniperus officinalis*) o de haya (*Fagus sp.*), que sin embargo se han de formular correctamente para evitar problemas irritativos o una sobredosificación. Entre las resinas se utilizará la de pino (*Pinus sp.*), y también la de *Grindelia* (*Grindelia robusta*). La *Grindelia* es especialmente rica en resinas y se usa especialmente en los problemas atópicos, sobre todo cuando tienen también una sintomatología respiratoria, como el asma. En la farmacopea clásica se denomina *pix liquida*, siendo una medicación muy rica en fenoles. Todas las breas y resinas tienen una acción potencialmente irritante, por lo que se iniciará su dosificación con diluciones altas, como por ejemplo el 0,25%, que se irán incrementando progresivamente hasta el 5-15%, pudiendo incluso aumentarse más su concentración si se tolera adecuadamente. La clave del éxito consiste especialmente en saber incrementar esta concentración sin producir problemas. Los fenoles, sin embargo son potencialmente nocivos para la función renal, por lo que no se recomienda su utilización crónica, entendiéndose por ésta su uso durante más de tres meses seguidos.

Las semillas de *Onagra* (*Oenothera biennis*), de *Boraja* (*Borago officinalis*) o de *Lino* (*Linum usitatissimum*) contienen aceites esenciales utilizados como agentes antiinflamatorios y antialérgicos.

Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*)- Los extractos de regaliz tienen un efecto antiinflamatorio debido a sus componentes de tipo esteroide. Además de tener esta acción esteroide, muchos de sus componentes pueden potenciar el efecto fisiológico de los otros esteroides producidos por el organismo. El ácido glicirretínico, por ejemplo, inhibe la enzima hidroxisteroide deshidrogenasa, produciendo con ello un alargamiento de la vida media de la hidrocortisona natural. La regaliz se puede utilizar tanto por vía externa como interna.

Dermatitis de contacto

Se trata de lesiones eccematosas debidas al contacto con sustancias alergénicas o irritantes. Es conocida en la literatura médica la hiedra venenosa (*Rhus sp.*), cuyo contacto produce este tipo de erupción. Algunas plantas ricas en ácido fórmico (como las ortigas) también son ejemplos claros de este tipo de dermatitis. Sin embargo nos encontramos con sensibilidades individuales a jabones, cosméticos, productos químicos,

etc., que pueden producir este tipo de erupción. La dermatitis a los pañales, producida por la exposición a la urea, entra dentro de las dermatitis de contacto.

Dermatitis atópica

La dermatitis atópica es un problema crónico que afecta a todo el organismo, aunque su manifestación sea especialmente cutánea. Entre los síntomas tenemos una tendencia a la piel seca con presentación de lesiones eccematosas típicas, que se nos presentan especialmente en los pliegues de las muñecas, codos, rodillas y nuca. Los niños pequeños (un colectivo especialmente propenso a esta patología) se afecta especialmente en la cara, cuero cabelludo y superficies extensoras. Existe generalmente una tendencia familiar a los problemas alérgicos, como fiebre del heno o asma, que se pueden presentar además en el mismo individuo en más de un 70% de los casos de atopia. Al igual que la dermatitis de contacto, la atópica es intensamente pruriginosa. En las anafiláticas se pueden observar anomalías en las inmunoglobulinas (especialmente con incremento de IgE y disminución de IgA), una reducción del AMP cíclico y de los precursores de las prostaglandinas, etc.

Tratamiento de la dermatitis atópica

Generalmente, el tratamiento de la atopia es largo, difícil e intensamente frustrante, tanto para el paciente como para el médico. Veamos algunos de los puntos básicos a tener en cuenta: Tratar de evitar los agentes irritantes como la mayoría de los jabones, especialmente si se tiene piel seca.

Puede ser útil el introducir suplementos dietéticos como los AGE (ácidos grasos esenciales), beta-caroteno, y cinc.

Realizar baños calientes, con aplicación de ungüentos o cremas hidratantes, así como una ingesta amplia de agua para hidratar desde dentro.

Se vigilará la dieta, en especial aquellos alimentos con acción potencialmente alergénica. Muchas condiciones severas de dermatitis atópica pueden mejorar de forma significativa con la aplicación de una dieta restrictiva de jugos de frutas, fruta y verdura cruda.

La mayoría de plantas medicinales citadas anteriormente pueden aplicarse en este caso, a las que añadimos la raíz de bardana (*Aroetium lappa*), y el diente de León (*Taraxacum dens-leonis*).

El Galio (*Galium verum* o *G. aparine*), especialmente su jugo fresco se recomienda tam-

bién, ya que parece tener un efecto depurativo. Se cita también por su acción diurética.

Eccemas secos

Hay eccemas que son debidos a una sequedad extrema de la piel (los llamados eccemas esteóicos), que es bastante común en los países nórdicos y en épocas frías. Este tipo de eccema responde bastante bien a medidas simples, sin ser necesaria en muchas ocasiones la utilización de plantas medicinales. El paciente debería dejar de utilizar cualquier jabón (y muy especialmente los más alcalinos) y hacer baños generales de larga duración, a los cuales se les añade aceite de caléndula, aceite de almendras, o bien un baño de avena. En todo caso, en los eccemas secos se recomienda la utilización de ungüentos y aplicaciones grasas, ya que de esta manera se reduce la evaporación a través de la piel, y por ello su pérdida de agua.

Dishidrosis

En este tipo de eccema se produce una erupción vesicular y pruriginosa, especialmente en las palmas de las manos y plantas de los pies, así como en las zonas laterales de los dedos. La dishidrosis es un problema que se agrava por actividades como lavar los platos, cambiar los pañales, lavarse las manos, etc. La dishidrosis es una enfermedad idiopática, si bien se observa una estrecha relación con el estrés. Las vesículas son pequeñas, como granitos de tapioca.

Dermatitis seborreica

La dermatitis seborreica es más común en la infancia, y generalmente es autolimitada. Las lesiones aparecen como pequeñas escamas grasas que se caen fácilmente y sin dolor con una pequeña fricción. En los bebés la zona de la coronilla es la más afectada, aunque también suele abarcar los párpados y cejas. En niños mayores y adultos la seborrea suele afectar especialmente los pliegues nasolabiales y los oídos. El tratamiento es más nutricional (vitaminas del grupo B, especialmente biotina, zinc y vitamina A) que por plantas medicinales, aunque el aceite de linaza o de cártamo puede ser de utilidad tanto por vía interna como externa. Se ha de descartar una etiología alérgica, ya que a través de la leche materna pueden transmitirse alérgenos que pueden afectar al lactante.

Acné vulgar

Aunque muchos dermatólogos insisten en que la dietética no tiene nada que ver con el acné, nuestra opinión es bastante diferente, ya que desde un punto de vista naturista, el consumo de leche, grasas, y azúcares se considera promotor del acné, mientras que la dieta rica en fibra, fruta y verdura fresca, y una buena proporción de beta-caroteno son importantes para mejorar esta condición de la piel.

Las plantas medicinales utilizadas se dirigirán especialmente a mejorar la digestión, la asimilación, y la depuración.

Algunas de las plantas recomendadas son el agracejo (*Berberis aquifolium*), el diente de león (*Taraxacum dens-leonis*), el ajo o la cebolla (*Alium spp*), la bardana (*Arctium lappa*), la equinácea (*Echinacea spp*), así como la fitolaca (*Phytolacca decandra*) o la baptisia (*Baptisia tinctoria*).

Otro tipo de aplicaciones prácticas son:

Consumo de ácidos orgánicos como el cítrico, hialurónico, etc.

Aplicación de mascarillas de arcilla verde en la cara.

Aplicaciones secantes como la decocción concentrada de salvia o de tomillo, especialmente si hay infección o lesiones supurativas.

Aceite de árbol del té (*Melaleuca alternifolia*), como tópico.

Aplicaciones tópicas de extractos de ajo.

Acné rosácea

El Acné rosácea se presenta especialmente en los adultos, mientras que el acné vulgar se presenta en adolescentes y adultos jóvenes. La rosácea afecta sólo a la cara, mientras que el acné vulgar puede afectar el tórax y la parte alta de la espalda. En la rosácea existen menos barros o comedones, aunque suele haber más eritema y telangiectasias. El tratamiento convencional son las tetraciclinas a largo término, así como cremas con una base de azufre. Existe una asociación con la migraña, lo cual nos indica una posible asociación con una disfunción vasomotora como quizás con una intolerancia alimentaria.

Las plantas medicinales que se muestran efectivas en el tratamiento del acné vulgar, no suelen ser efectivas en la rosácea, aunque siempre las probaremos por si acaso. En estos casos se utilizan especialmente las

plantas medicinales que mejoran la acidez gástrica y la digestión. Los flavonoides y las plantas ricas en ellos pueden ser útiles como estimulantes de la microcirculación y de la integridad capilar.

El arándano o mirtilo (*Vaccinium myrtillus*) es una de las plantas más interesantes en este sentido, e incluso existe una preparación farmacéutica a base de su extracto seco (Largitor). Su efecto parece ser de protección de las paredes venosas y de estabilización de las membranas.

El castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*) también mejora la fragilidad capilar y su permeabilidad. Su principio activo más conocido es la Aescina, que además de su efecto flebotónico tiene otro de tipo antiinflamatorio.

Psoriasis

La psoriasis es una enfermedad de tipo papuloescamoso que afecta aproximadamente a un 1-2 % de la población. La causa es multifactorial y existe en primer lugar una tendencia de tipo familiar, que se observa en una tercera parte de los casos. La psoriasis produce diversas anomalías dermatológicas que incluyen la dilatación de los vasos sanguíneos, cambios inflamatorios y un incremento notable de la reproducción de las células de la epidermis. Las lesiones de la psoriasis suelen estar bien delimitadas, son de color rosado, y están cubiertas de pequeñas escamas plateadas y opacas. Cuando se rascan las lesiones se producen pequeños puntos hemorrágicos (signo de Auspitz). Las zonas más afectadas son

aquellas que sufren un mayor rozamiento, como los codos, coronilla, rodillas, sacro, etc.; aunque cualquier parte de la piel puede presentar este tipo de lesiones. Otras terapias estándar de la psoriasis incluyen la exposición a la radiación ultravioleta con aplicaciones de breas o alquitranes, corticosteroides, retinoides y metotrexate. En todo caso se trata de una serie de medicaciones con gran cantidad de efectos secundarios y con un éxito terapéutico relativo.

La fitoterapia en el tratamiento de la psoriasis

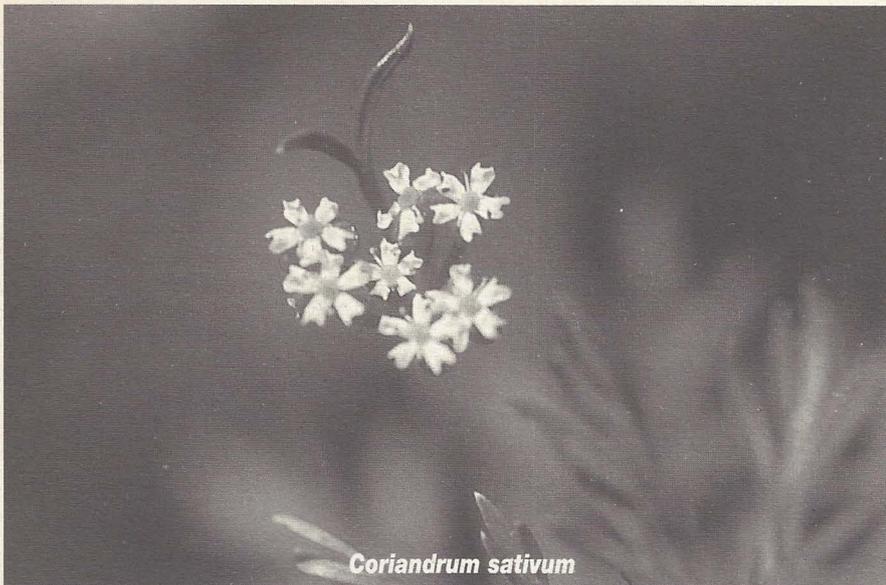
Coleus forskolii - Planta tropical llamada también, en Cuba, albahaca morada. Contiene un diterpeno que parece tener un efecto estimulante del AMP cíclico.

Momordica charantia - Denominada también melón amargo y utilizada más generalmente como estimulante del metabolismo, en casos de tratamiento de la obesidad. Esta planta parece incidir en la guanilato ciclasa, con una disminución del GMP cíclico.

Onagra (Oenothera biennis) y lino (*Linum usitatissimum*) - Ambas especies son ricas en ácidos grasos esenciales, que pueden ser de utilidad por el hecho de que en las psoriasis se observan con frecuencia alteraciones de ellos. La utilización terapéutica de estos ácidos grasos limita la formación de lipooxigenasa y de otros mediadores de la inflamación que promueven la formación de prostaglandinas 1 y 3, con carácter antiinflamatorio.



Crataegus monogyna Jarq.



Coriandrum sativum

Plantas que contienen inulina

Existe una discusión sobre si deben o no utilizarse plantas que contengan inulina en pacientes con psoriasis. Los programas de lavado intestinal generalmente tienen buenos resultados en personas con psoriasis. En estos casos se suelen utilizar como depurativos algunas plantas ricas en inulina, aunque esta sustancia parece agravar el proceso psoriásico. La inulina parece estimular la vía alternativa del complemento, a lo cual se pueden unir otros factores como endotoxinas, formación de inmunocomplejos IgE y IgA, infecciones por *Cándida* que pueden también tener efecto estimulante de esta vía alternativa; y que por ello agravarían la psoriasis. Algunas de estas plantas son la Equinácea (*Echinacea purpurea*, *E. angustifolia*), la bardana (*Arctium lappa*), el helenio (*Inula helenium*) o el diente de León (*Taraxacum dens-leonis*).

Plantas con saponinas

Las saponinas son interesantes principios activos. Entre las plantas con saponinas tenemos la *Herniaria* (*Herniaria glabra*) o bien la más conocida zarzaparrilla (*Smilax medica*, *Smilax aspera*, etc.), que contiene sarsasaponina y parrillina, saponinas esteroideas que son de utilidad en la psoriasis. Aunque no se sabe exactamente su mecanismo de actuación las saponinas podrían tener un efecto antiinflamatorio debido a la normalización del metabolismo de los lípidos y a la eliminación de endotoxinas circulantes.

Cardo mariano (*Silybum marianum*) - El cardo mariano se utiliza por su efecto regu-

lador de la función hepática, que sería un factor para reducir el proceso inflamatorio que se produce en los brotes periódicos de la psoriasis.

Úlceras en las piernas

En la mayoría de los casos se trata de un problema de tipo circulatorio, especialmente del retorno venoso, y pueden ser especialmente difíciles de tratar si coexisten con ciertas enfermedades como la diabetes, arterioesclerosis, o enfermedades reumáticas o hematológicas. Son especialmente rebeldes al tratamiento cuando se unen a una disminución de las defensas, o a una carencia alimentaria o nutricional. Suelen ser úlceras indolentes, que tardan meses o años en curarse.

Se suelen tratar en medicina convencional con lavados a base de sustancias antisépticas (yodados, etc.), elevación de las piernas, antibióticos, y aplicación de injertos quirúrgicos.

La Fitoterapia puede añadir a ello algunas interesantes plantas:

Consuelda (*Symphitum officinale*) - La raíz de consuelda contiene alantoina, un principio activo que ayuda a disolver la secreción de las llagas ulcerosas y que parece estimular la granulación del tejido ulcerado. La preparación consiste en hacer una infusión de flores de caléndula (*Calendula officinalis*), a la que se añade en maceración la raíz de Consuelda. Se forma una masa gelatinosa por el gran contenido en mucílagos de la planta, que se empapa en gasa de algodón y se aplica sobre la herida, a modo de cataplasma, que se puede aplicar cuatro o cinco veces al día, si hace falta. El mismo término latino de consolida alude al efecto

consolidador de las heridas que se atribuye a esta planta desde hace muchísimos siglos.

Ginkgo biloba: Materia prima de Tanakene y otros productos farmacéuticos y de cosmética. Tiene un efecto flebotónico, o en todo caso, beneficioso para el sistema vascular. Se utiliza especialmente en caso de arteriosclerosis senil, pero también como medicación venosa y vasodilatadora, aplicada general y localmente.

Centella asiática - También denominada Gotu kola, es una planta con larga historia en la medicina India y China. Es una planta rica en triterpenoides y que parece estimular la formación de colágeno, la reparación de los tejidos, y la curación de las úlceras crurales.

Algunas plantas medicinales con taninos

Algunas de las más conocidas son las cortezas de roble (*Quercus robur*) o encina (*Quercus ilex*), el geranio (*Geranium robertianum*), la tormentilla (*Potentilla tormentilla*) y la hamamelis (*Hamamelis virginiana*). El agua de hamamelis es un componente habitual en la farmacopea clásica, y al igual que las otras plantas ricas en taninos, tiene una acción astringente. Todas ellas se pueden suministrar en forma de polvo o bien en otras preparaciones farmacéuticas.

Lavado tópico para las úlceras varicosas

Ejemplo de formulación.

Mezclar a partes iguales:

Consuelda, raíz (*Symphitum officinale*)
 Calendula, flores (*Calendula officinalis*)
 Hamamelis, corteza (*Hamamelis virginiana*)
 Roble, corteza (*Quercus robur*)
 a.a. c.s.p. 250 gr. (preparado para 2,5 litros al 10 %)

En maceración, de 1/2 hora o más.

Ginkgo biloba - Se utiliza como complemento, tanto a nivel tópico como muy especialmente por vía interna, para incrementar la circulación sanguínea.

Se mezclan 2 cucharadas soperas por 300 cc. de agua hirviendo. Se empapa una tela de algodón o lino en esta infusión y se aplica sobre la úlcera varias veces al día, incluso por la noche. La concentración puede ser mucho mayor, y llegar al 10% (cien gramos de planta por litro de agua).