

## HIPÉRICO

**Nombre científico:** *Hypericum perforatum* L.



**Generalidades:** se trata de una planta perenne, ligeramente aromática, perteneciente a la familia de Hipericáceas. Su altura oscila entre los 30 y 60 cm de altura. El tallo erguido presenta pequeñas hojas, con numerosos puntos

transparentes cuando se ven a contraluz, por ello la denominación de perforatum.

Toda la planta es utilizada con fines medicinales, pero se destacan las puntas floridas la cuales son recolectadas en la etapa de floración.

**Composición química:** algunos de sus principales principios activos son la hipericina, pseudohipericina y la hiperforina.

### **Acciones farmacológicas:**

- ❖ Actividad antidepresiva

Respecto a la actividad antidepresiva del hipérico, se cuenta con numerosos estudios, en donde se ha comprobado la utilidad de su extracto en casos de depresiones leves o moderadas. En principio, el mecanismo de acción estaría relacionado con dos de sus principales compuestos antraquinónicos, la hipericina y la pseudohipericina.

Muchos estudios han demostrado que los extractos de hipérico son tan efectivos como los antidepresivos convencionales de síntesis (Nathan 2001, Agostinis et al. 2002, Bilia et al. 2002, Lawvere & Manoney 2005,

Linde et al. 2008), pero con menos efectos secundarios que los anteriores.

En todos los casos, las mejorías se hicieron manifiestas a partir de la segunda semana de tratamiento.

**Contraindicaciones:** no se recomienda su uso durante el embarazo, lactancia o niños menores de 12 años. También está contraindicado en tratamientos antirretrovirales para HIV.

**Precauciones:** Se recomienda no exponerse al sol en forma prolongada, en caso de estar consumiendo este producto.

Debido a su complejo y múltiple mecanismo de acción, se aconseja guardar las mismas restricciones alimenticias que en los tratamientos con IMAO (inhibidores de la monoaminoxidasa). Por lo tanto, evitar la ingesta de alimentos que contienen niveles elevados de tiramina (que normalmente se encuentra en quesos fermentados, vinos y alcohol en general, y alimentos en conserva de vinagre). Algunos otros alimentos que deben evitarse son hongos, caracoles, riñones, conservas de carne y pescado, paltas, ahumados, bananas, embutidos, té y café (que por su contenido en cafeína, éstos 2 últimos, pueden dar lugar a problemas cardiovasculares).

**Dosis recomendada:** 2 a 3 cápsulas diarias junto con las principales comidas. Se puede tomar en forma ininterrumpida por lapsos de 3 a 6 semanas, con intervalos de 10 a 15 días antes de comenzar un nuevo ciclo. Cada cápsula contiene 300 mg de Hipérico.