



GUÍA DE ADULTOS MAYORES Para EI USO SEGURO de MEDICAMENTOS y PRODUCTOS HERBARIOS



UTEP/UT-AUSTIN
COOPERATIVE PHARMACY PROGRAM

en cooperación con
LA INICIATIVA AGELESS HEALTH INITIATIVE DE LA
FUNDACIÓN PASO DEL NORTE HEALTH FOUNDATION





Contenido

Introducción	3
¿Que significan polifarmacia y polihierbolaria?	4
¿Que tan comunes son la polifarmacia y polihierbolaria?	4
¿Porque debemos estar conscientes de la polifarmacia y polihierbolaria?	5
¿Porque la polifarmacia y polihierbolaria afectan particularmente a los adultos mayores?	8
¿Que estrategias pueden emplear los adultos mayores para disminuir los riesgos?	9
¡Haga una lista de medicamentos	9
¡Use la misma farmacia!	12
¡Siga las indicaciones!	13
¡Asegúrese de saber para qué dolencia o enfermedad son los medicamentos que usted está tomando!	14
¡Ponga atención a los efectos secundarios!	14
¡Comuníquese efectivamente con los proveedores de salud!	14
¡Deseche los medicamentos caducos o innecesarios!	15
¡Pida una sesión de orientacion con su médico o farmacéutico!	16
¡Infórmese antes de automedicarse!	17
Productos Herbarios Que Deben Ser Usados Con Precaución	
Si Usted Está Tomando Medicamentos por Prescripción	
Médica o Medicamentos Obtenidos Sin Receta	19

Introducción

El uso de varios medicamentos y productos herbarios puede ser un problema inevitable para la mayoría de los adultos mayores quienes dependen de estos agentes para tratar sus enfermedades o dolencias.

Aunque estos productos pueden ayudar a tratar o curar estas enfermedades, existen peligros potenciales que deben ser conocidos por los adultos mayores cuando tomen diversos medicamentos, productos herbarios y suplementos nutricionales. Por lo tanto, es muy importante tanto para los pacientes como para las personas que los cuidan o atienden tener conocimientos sobre los riesgos de la “polifarmacia” y “poliherbolaria.”

El propósito de esta publicación es presentar los conceptos de polifarmacia y poliherbolaria a los adultos mayores. Estos dos términos ya están siendo aceptados por los profesionales de salud y los científicos para describir cuando una persona está tomando una variedad de medicamentos, productos herbarios o suplementos nutricionales.

Esta publicación ofrece una explicación más detallada del significado de polifarmacia y poliherbolaria, además de una explicación de los peligros potenciales de tomar varios medicamentos y/o productos herbarios o suplementos nutricionales. Además de obtener la ayuda de profesionales de la salud, tales como médicos o farmacéuticos para que lo guíen sobre terapias medicamentosas, ultimadamente es la responsabilidad del paciente y sus cuidadores el administrar su régimen de medicamentos.

Esto puede ser difícil de llevar a cabo, especialmente cuando los pacientes están tomando diversos medicamentos a la vez. Por lo tanto, es importante proveer a estos pacientes, particularmente a los adultos mayores, con información que ellos pueden usar para administrar en forma segura, su terapia medicamentosa.

En este manual se incluyen consejos útiles sobre el manejo de los medicamentos. Además de lo anterior, hemos incluido una tabla que menciona los productos herbarios que deben ser tomados con precaución si usted está también tomando medicamentos por receta médica y/o medicamentos obtenidos sin receta.

La intención de la información contenida en esta publicación es la de prevenir problemas de salud entre los adultos mayores al proveer información sobre los peligros potenciales de la polifarmacia y poliherbolaria, además de ofrecer a los adultos mayores recomendaciones relacionadas con el uso seguro de medicamentos y productos herbarios. Ultimadamente, es **nuestro objetivo capacitar a los adultos mayores para que ellos posean los conocimientos como las herramientas necesarias para manejar su propia terapia con medicamentos en forma segura.**

¿Que significa polifarmacia?

El termino **polifarmacia** literalmente significa “muchos medicamentos.” Existen varias definiciones que especifican el número de medicamentos que un paciente debe tomar como para ser considerado como polifarmacia.

Comúnmente, polifarmacia se define como el uso de 5 o más medicamentos al mismo tiempo, por la misma persona. Sin embargo, algunos consideran que la polifarmacia es cuando alguien toma 2 o más medicamentos.

Polifarmacia es el uso de diferentes medicamentos al mismo tiempo, por la misma persona.

¿Que significa polihierbolaria?

Poliherbolaria significa tomar más de un producto a base de hierbas o plantas medicinales, incluyendo tes, cápsulas, tabletas o extractos. Los suplementos nutricionales son a veces incluidos en esta categoría y usualmente se refieren a productos como vitaminas y minerales.

Existen varias especies de plantas que poseen gran valor medicinal o terapéutico. Muchas de éstas han sido empleadas en forma segura para el tratamiento de ciertas enfermedades o dolencias. Sin embargo, es importante saber que algunas hierbas o productos herbarios pueden ser dañinos a nuestra salud o directamente tóxicas. Desgraciadamente, diversos anuncios publicitarios sobre productos herbarios tales como los que aparecen en periódicos, revistas o en la televisión pueden ser engañosos en al forma en que presentan o describen ciertos productos herbarios, diciendo que éstos son seguros, solo porque son “naturales.”

Recuerde: Sólo porque un producto es “natural,” no necesariamente significa que sea seguro.

¿Que tan comunes son la polifarmacia y polihierbolaria?

No se sabe cuantas personas empelan la polifarmacia. Algunos expertos* opinan que 25% de las mujeres y 15% de los adultos mayores

varones toman más de 5 medicamentos prescritos por un médico por semana en los Estados Unidos. Si además agregamos los medicamentos que no requieren de receta medica a esta cantidad, las estimaciones aumentan a 57% de las mujeres y 43% de los varones adultos mayores que emplean o experimentan la polifarmacia. Desafortunadamente, estas estimaciones no toman en cuenta los diversos productos herbarios y suplementos nutricionales (incluyendo vitaminas y minerales) que algunos adultos mayores toman.

Para muchos adultos mayores, es apropiada la polifarmacia. En otras palabras, a veces es necesario que una persona esté tomando varios medicamentos diferentes para tratar varias enfermedades y condiciones médicas, mientras que cada medicamento tenga una razón apropiada para su uso. Sin embargo, la polifarmacia puede presentarse también cuando una persona está tomando más fármacos o medicamentos de los que son necesarios.

**Tomado de Hite M., "Improving adherence in the polypaharmacy management of disease".
Business Briefing: Pharmatech 2004.*

¿Porque debemos estar conscientes sobre la polifarmacia y poliherbolaria?

Existen problemas serios que pueden ocurrir cuando las personas toman varios tipos de medicamentos. Algunos de estos problemas incluyen los siguientes:

- Dificultad en seguir las instrucciones para la dosificación para tantos y diversos medicamentos
- Pueden ocurrir efectos secundarios como resultado de la combinación de varios fármacos o medicamentos
- Existe un riesgo de interacciones con otros fármacos, hierbas medicinales, alimentos y bebidas
- Aumenta la posibilidad de errores en la medicación

Problema 1: Puede ser difícil seguir las instrucciones de dosificación de varios medicamentos.

Debido a que hay que manejar varios fármacos, errores en la dosificación y administración de estos medicamentos pueden ocurrir.

Los pacientes pueden confundirse y tomar los medicamentos solo cuando los necesitan y no en forma regular, tal y como fueron prescritos

originalmente. Otros pacientes pueden sentir frustración al estar bajo varios regímenes de dosificación y pueden accidentalmente tomar dosis extras del medicamento o bien no tomar las dosis adecuadas de éste. Además, los pacientes pueden tomar sus medicamentos en el tiempo inadecuado, así potencialmente incrementado o disminuyendo el lapso de tiempo entre dosificaciones de los medicamentos.

Los errores en la administración de medicamentos pueden conducir a una variedad de problemas. Los medicamentos pueden tornarse inefectivos si no son tomados como fueron prescritos y otros pueden causar toxicidad si son tomados más frecuentemente o en dosis mayores que las prescritas.



Problema 2: Muchos efectos secundarios pueden ocurrir como resultado de la combinación de varios medicamentos y productos herbarios.

Cada medicamento tiene el potencial de causar efectos secundarios que van desde efectos menores hasta reacciones severas.

Las personas que están tomando varios medicamentos pueden experimentar una variedad de efectos secundarios debido a los medicamentos individuales. Sin embargo, la combinación de varios medicamentos a la vez puede resultar en efectos secundarios aditivos. En otras palabras, dos o más medicamentos pueden causar el mismo efecto secundario en forma individual, pero cuando son tomados juntos, dichos efectos secundarios pueden ser mucho más serios o pronunciados.

Un ejemplo de como esto ocurre está descrito como sigue. Los pacientes que están tomando medicamentos de prescripción para dolor y para alergias pueden experimentar mareos y somnolencia debido a cada uno de los medicamentos por si solos; sin embargo, estos síntomas pueden aumentar como resultado de la combinación de ambos medicamentos. Esto puede ser un problema muy serio en los adultos mayores, en quienes los mareos causados por los medicamentos pueden conducir a un aumento en las caídas.

Problema 3: Pueden ocurrir interacciones entre medicamentos, productos herbarios, suplementos nutricionales y alimentos o bebidas.

Existen muchas interacciones entre medicamentos que pueden ocurrir entre dos o más productos. Algunas de las interacciones pueden tener solo efectos menores, mientras otras pueden resultar en efectos secundarios peligrosos que pudieran poner en riesgo la vida del paciente.

Desafortunadamente, las interacciones no están limitadas a sólo a los medicamentos. También puede ocurrir entre medicamentos y productos herbarios o suplementos nutricionales. Además, ciertos alimentos y bebidas pueden a su vez interactuar con los medicamentos prescritos.

Hay diferentes tipos de interacciones que pueden ocurrir. Algunas interacciones conducen a niveles mayores del medicamento, lo que potencialmente puede incrementar su toxicidad. Otras interacciones pueden conducir a niveles menores del medicamento, lo que a su vez puede ocasionar que el medicamento sea menos eficaz para tratar la condición para la cual fue prescrito.

Problema 4: Existe una mayor probabilidad de que existan errores en la administración de los medicamentos.

Se ha reportado que el riesgo de errores medicamentosos es mayor al aumentar el número de medicamentos que un paciente está tomando. Afortunadamente, hay diversas estrategias que se pueden emplear para reducir las probabilidades de que estos errores ocurran. Este manual mencionará algunas de estas estrategias.

¿Por qué la polifarmacia y poliherbolaria afectan particularmente a los adultos mayores?

El número de enfermedades crónicas que uno puede padecer aumenta con la edad y el número de medicamentos que son empleados también se incrementa junto con las enfermedades. Como resultado de esto, los adultos mayores poseen mayores probabilidades de padecer la polifarmacia en comparación con otros grupos de menor edad.

El proceso normal de envejecimiento en sí mismo puede también afectar la forma en que el cuerpo dispone o metaboliza los medicamentos. Por ejemplo, el cuerpo sufre cambios en la forma en que los medicamentos son absorbidos y distribuidos a través de todo el cuerpo. Además de esto, el envejecimiento origina cambios en como el cuerpo desdobra y elimina los medicamentos. Como resultado de lo anterior, los medicamentos tienen mayor probabilidad de acumularse en el cuerpo y potencialmente causar efectos tóxicos.

Debido a estos cambios relacionados con la edad, los adultos mayores están en mayor riesgo de sufrir problemas relacionados al uso de varios medicamentos.

El envejecimiento altera la forma en que el cuerpo dispone de los medicamentos. Esto hace que los adultos mayores posean un mayor riesgo de padecer reacciones adversas debido a la polifarmacia y poliherbolaria.

¿Que pueden hacer los adultos mayores para disminuir los riesgos de efectos adversos de la polifarmacia y polihierbolaria?

Hay muchas cosas que pueden hacer los adultos mayores para disminuir el riesgo de peligros potenciales al tomar varios medicamentos y suplementos o productos herbarios. Muchas de estas estrategias están enlistadas abajo. Cada uno de estos consejos será explicado individualmente en este manual:

- Mantenga una lista de medicamentos, productos herbarios y suplementos nutricionales
- Use la misma farmacia para surtir todos sus medicamentos
- Siga las indicaciones al pie de la letra
- Asegúrese de saber para qué dolencia o enfermedad está usted tomando cada medicamento
- Preste atención a síntomas que pudieran ser efectos secundarios de sus nuevos medicamentos
- Comuníquese en forma efectiva con su médico ó farmacéutico
- Deseche los medicamentos, suplementos o productos herbarios caducos o que sean innecesarios
- Solicite una sesión informativa con su médico o farmacéutico y lleve todos sus medicamentos, hierbas y suplementos en una bolsa
- Infórmese antes de automedicarse

Estrategia 1: Mantenga una lista actualizada de todos sus medicamentos, productos herbarios y suplementos nutricionales

¿Porqué es tan importante tener una lista de mis medicamentos, productos herbarios y suplementos nutricionales?

¡Nunca asuma que su médico o farmacéutico conocen todos los medicamentos que usted está tomando! Muchos pacientes erróneamente asumen que el registro médico en la oficina del médico o en el registro computarizado de la farmacia posee toda la información actualizada de sus medicamentos por prescripción. Desgraciadamente, con frecuencia esto no es así.

Además del problema de listas anticuadas en la oficina del médico y en las farmacias; dichos registros o bases de datos muchas veces no contienen información sobre productos herbarios o sobre los suplementos nutricionales que actualmente está tomando el paciente.

Este problema es aún mayor si un paciente visita varios médicos y farmacias. Los pacientes no pueden garantizar que los médicos vayan a informar claramente a otros médicos involucrados en el tratamiento del paciente sobre cambios en la terapia medicamentosa. Las farmacias que no comparten el mismo sistema computacional con otras farmacias que surten algunos medicamentos al paciente no serán capaces de obtener información fácilmente sobre otros medicamentos que los pacientes estén surtiendo en diversas farmacias.

La manera más fácil para evitar confusión entre los proveedores de salud sobre sus medicamentos es mantener una lista de todos los productos que usted esté tomando y tenerla siempre a la mano para que usted pueda darles información a los proveedores de salud involucrados en su tratamiento. Tener una lista actualizada de todos los productos que usted toma es más fácil y seguro que tener que llevar consigo todos y cada uno de sus medicamentos o suplementos en cada visita. Existe el peligro de perder sus medicamentos y además los medicamentos pueden dañarse o destruirse si no se almacenan adecuadamente. (Existen beneficios de llevar los medicamentos a la sesión de orientación con su médico o farmacéutico, pero esto lo veremos más adelante en este manual.)

¿Cómo puedo hacer mi lista?

Escriba todos sus medicamentos prescritos por el médico, los medicamentos que no necesitan receta, productos herbarios o suplementos nutricionales. Desafortunadamente, algunas personas no le informan a su médico o farmacéutico sobre los suplementos o productos herbarios que pudieran estar tomando. Sin embargo, algunos de estos productos pueden causar efectos secundarios serios o interacciones con algunos medicamentos cuando se toman juntos. Por lo tanto, es muy importante que su médico o farmacéutico estén enterados en caso de que usted esté tomando este tipo de productos. Por lo tanto, **¡no olvide incluir los medicamentos que se obtienen sin receta, los productos herbarios y los suplementos nutricionales en su lista!**

Cuando escriba lo que está tomando, es mejor incluir la siguiente información:

Nombre del medicamento (escriba el nombre comercial, el nombre genérico o ambos)

- Describa como lo toma (incluya la dosis y cuantas veces al día lo toma)
- Para qué dolencia o enfermedad lo está tomando
- Anote quien se lo prescribió o recomendó
- Anote la fecha en que lo empezó o dejó de tomar

Además de los medicamentos y productos herbarios incluidos en su lista, también deberá usted anotar los nombres y teléfonos de contacto de su médico y farmacias.

Hay muchas maneras de hacer una lista. Algunos pacientes escriben su lista en una hoja de papel de cuaderno. Otros usan sus computadoras para mantener una copia electrónica de su lista y la imprimen cada vez que van a ver a su médico o farmacéutico. Existen también registros de medicamentos portátiles en forma de tarjetas prácticas, las cuales pueden caber en el bolsillo, cartera o bolsa de mano, para llevarse consigo a la consulta médica o a la farmacia. ¡Use el método que más le convenga a usted!

¡Es muy importante tener una lista actualizada! Asegúrese de hacer los cambios pertinentes a su lista en caso de que su médico le receta un medicamento nuevo, cambie la dosis o suspende cualquier medicamento. No olvide proveer esta información actualizada a otros profesionales de la salud que estén involucrados en su tratamiento. Recuerde llevar la lista con usted cuando visite a su médico o vaya a la farmacia.

Una vez más, usted puede usar el método que más le guste para llevar un registro de sus medicamentos y hierbas, siempre y cuando tome en cuenta lo siguiente:

- ¡Guarde una lista de sus medicamentos!
- ¡Téngala a la mano!
- ¡Manténgala actualizada!

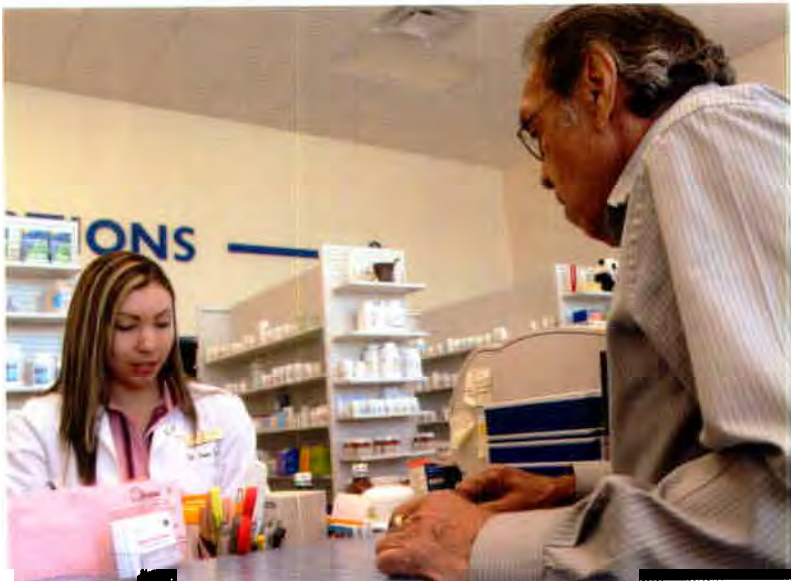
Hemos elaborado un registro de medicamentos de bolsillo para ayudarle a registrar sus medicamentos recetados, los medicamentos que no necesitan receta y los productos herbarios. Si usted se interesa en obtener uno de estos registros, siéntase en confianza de contactarnos al número de teléfono impreso la parte de atrás de este manual.

Estrategia 2: Use la misma farmacia para surtir todas sus recetas o medicamentos

Es muy importante que use la misma farmacia para surtir todas sus recetas, de ser posible. Aunque pueden existir ventajas de “comprar en varias partes” para buscar los precios más bajos en medicamentos de receta como de libre acceso, no háy nada mejor que conocer a su farmacéutico y asegurarse de que el o ella conozcan todos los medicamentos que usted esté tomando.

Los farmacéuticos pueden asistirle en determinar si pudieran o no existir interacciones potenciales entre sus medicamentos, productos herbarios y suplementos nutricionales entre los productos que usted está tomando. Ellos también pueden ayudar a informarle sobre los efectos secundarios potenciales que pudieran ocurrir debido a ciertas combinaciones de medicamentos. Sin embargo, si sus proveedores de salud no saben lo que usted está tomando, no podrán llevar a cabo una evaluación completa de su estado de salud.

Las bases de datos computarizadas en las farmacias de los Estados Unidos le permiten al farmacéutico tener un registro de los medicamentos que usted está tomando actualmente o de los que ha tomado en el pasado. Sin embargo, ellos frecuentemente no pueden identificar los medicamentos que usted haya adquirido en otras farmacias, al menos



de que puedan tener acceso a los datos de otra farmacia que sean compartidos dentro del mismo sistema computacional. Al no surtir todas sus recetas en la misma farmacia, es muy difícil para su farmacéutico revisar todos los productos que usted pudiera estar tomando e identificar problemas o interacciones potenciales.

Estrategia 3: Siga las indicaciones al pie de la letra

Aunque esto parece obvio, no es nada raro que los pacientes tomen sus propias decisiones sobre como van a tomar sus medicamentos. Algunas personas deciden tomar sus medicamentos con mayor o menor frecuencia, dependiendo de cómo se sientan, mientras otras tomarán dosis extras de las medicinas o las tomarán intermitentemente (un día sí, otro no, etc.) sin tomar en cuenta las posibles consecuencias de sus acciones al modificar las indicaciones del médico o farmacéutico. Hay pacientes que deciden cortar las pastillas o cápsulas para hacerlas más fáciles de tomar, para ahorrar dinero o para prolongar su provisión de medicamentos.

Cada una de estas acciones, aunadas a varios otros errores cometidos por pacientes cuando administran sus medicamentos puede tener efectos muy serios sobre el paciente. El tomar los medicamentos más frecuentemente de lo indicado o tomar dosis extras pudren conducir a una sobredosis del medicamento y a efectos tóxicos potenciales. Una disminución en la efectividad del medicamento pudiera resultar al tomar dosis intermitentemente o simplemente al tomar los medicamentos con menor frecuencia de la indicada. El cortar las cápsulas o pastillas pudiera ser una opción segura para cierto tipo de medicamentos, pero con otros, esto puede originar una liberación repentina del medicamento, causando serios efectos o incluso la muerte. Por tanto, esto no debe hacerse sin antes consultar con su médico o farmacéutico.

Es muy importante que usted siga las instrucciones cuidadosamente. Asegúrese de leer las etiquetas de los medicamentos, tanto de los que requieren receta médica, como de los que se obtienen sin restricción en la farmacia o supermercado. Si usted no está seguro de cómo tomar sus medicamentos, ¡asegúrese de PREGUNTAR antes de tomarlos! Es la responsabilidad del farmacéutico darle consejos sobre los medicamentos que usted haya surtido en la farmacia y ellos/ellas están disponibles para contestar sus preguntas sobre productos herbarios y medicamentos que no necesitan receta, al igual que sobre los medicamentos prescritos por su médico.

Estrategia 4: Asegúrese de saber para que dolencia o enfermedad son los medicamentos que está usted tomando

Es importante saber la razón para el uso de cada uno de sus medicamentos que usted está tomando. Si no está claro el porqué le fue prescrita una medicina en particular, asegúrese de preguntarle a sus proveedor de salud. Esto es especialmente importante si usted está consultando a más de un médico. Varios medicamentos pueden ser empleados para diversas condiciones médicas o enfermedades, así es que la razón por la cual usted está tomando un medicamento en particular puede no siempre estar claro para uno de sus médicos, si es que ese medicamento fue prescrito o recomendado por otra persona. Es una buena idea escribir la razón por la cual usted está tomando cada medicamento en su lista portátil de medicamentos para que todas las personas que estén involucradas en el cuidado de su salud estén al tanto de lo que usted está tomando y porqué. Esto ayuda a sus médicos a revisar sus medicamentos y determinar si usted todavía tiene que continuar tomándolos.

Estrategia 5: Preste atención a los efectos secundarios al tomar nuevos medicamentos o productos herbarios

Es importante estar atento al desarrollo de efectos secundarios cuando usted comience a usar cualquier medicamento nuevo. Pudiera ser que el medicamento sea el responsable de los síntomas o bien pudiera ser son debidos a la combinación de medicamentos entre sí, o a la combinación de medicamentos con productos herbarios.

Si usted experimenta cualquier efecto secundario molesto, debería discutir los síntomas con su médico o farmacéutico. Ellos pueden evaluar sus síntomas al igual que los medicamentos o productos herbarios que esté tomando para determinar si los efectos secundarios están siendo causados o empeorados por la polifarmacia y /o polisherbolaria.

Estrategia 6: Comuníquese efectivamente con sus proveedores de salud

¡Una buena comunicación con su proveedor de salud es la clave! Aunque la falta de tiempo le prevenga de poder discutir ampliamente sus inquietudes sobre sus medicamentos con su médico o farmacéutico, hay cosas que usted puede hacer para aprovechar al máximo el tiempo

disponible. ¡Estar preparado(a) es lo más importante! Aquí le indicamos como:

Tener una lista completa y actualizada de todos sus medicamentos y productos herbarios que usted esté tomando es el primer paso para una buena comunicación. Lleve dicha lista consigo cuando vaya a visitar a su médico o farmacéutico, para que ellos puedan fácil y rápidamente evaluar los productos que usted esté tomando. Usted se sorprenderá cuanto tiempo se puede ahorrar con esto y además le ayuda a su proveedor de salud a actualizar sus registros sobre los medicamentos que usted está tomando.

Escriba las preguntas para el médico o farmacéutico antes de ir a la visita, para que no se le olvide. Esto le ayudará a enfocarse en los temas importantes y maximizar el tiempo que usted tenga con el proveedor de salud. Aunque el médico o farmacéutico estarán sin duda ocupados, no tema hacerles preguntas. En caso de no haber suficiente tiempo para discutir sus preguntas o dudas durante la visita, pregúnteles cuando sería la siguiente ocasión en la cual tuvieran más tiempo para resolver sus dudas.

Recuerde, nunca hay preguntas tontas relacionadas con su terapia a base de medicamentos.

Estrategia 7: Deseche todos los medicamentos, productos herbarios o suplementos caducos

Los medicamentos son productos químicos que pueden degradarse a través del tiempo y por lo tanto perder su efectividad. Es primordialmente esta pérdida de potencia del medicamento lo que constituye la principal preocupación, no tanto los efectos peligrosos de un medicamento caduco. Sin embargo, existen algunos medicamentos que sí pueden hacerse tóxicos cuando caducan. Por lo tanto, es importante ver la etiqueta o caja del medicamento para ver cuando expira o caduca el producto.

La mayoría de las compañías que producen medicamentos imprimen la fecha de caducidad sobre la botella o el paquete que debe ser entre 2 o 3 años desde la fecha en que se fabricó el medicamento. Los farmacéuticos que despachan los medicamentos en recipiente en la farmacia después de que los medicamentos han sido removidos de sus recipientes originales usualmente ponen una fecha de caducidad, la cual **es generalmente un año después de que el producto fue despachado.** Esta es una fecha “más allá del uso indicado.” Esta fecha de caducidad dependerá del medicamento, ya que algunos productos, especialmente líquidos o suspensiones, pueden degradarse mucho más rápidamente

que otros productos. Si usted está inseguro (a) de la fecha de caducidad de algún producto, pida orientación a su farmacéutico. Una buena regla a seguir es: cuando exista alguna duda sobre la caducidad de cualquier producto o si usted no puede determinar la caducidad de éste, ¡tírelo a la basura!

El poseer medicamentos que fueron descontinuados por su médico puede conllevar a una confusión. De hecho, la polifarmacia frecuentemente ocurre cuando algunos pacientes siguen tomando medicamentos que ya no son necesarios. Esto puede resultar en una variedad de problemas tales como una sobredosis efectos secundarios adicionales o interacciones entre los medicamentos. Nunca es buena idea guardar medicamentos para su uso en el futuro y usted nunca debe compartir sus medicamentos de prescripción con otras personas. ¡Deshágase de los medicamentos, productos herbarios y suplementos que no sean necesarios para su tratamiento!

Usted mismo (a) debe desechar los medicamentos innecesarios o caducos. Se pueden tirar en el cesto de basura, pero a veces esto pone en riesgo a niños pequeños o a mascotas en su hogar, ya que estos pueden tener acceso a los medicamentos. Si este es el caso, usted tendrá que buscar otra manera de deshacerse de los medicamentos. El tirarlos al inodoro o excusado puede tener efectos nocivos sobre el medio ambiente, por lo que ésta no es la vía más recomendable para deshacerse de ellos. Pregúntele a su farmacéutico sobre la mejor manera de desechar los medicamentos, ya que algunas farmacias quizá pudieran tener programas para disponer adecuadamente de los medicamentos caducos. Usted también puede contactar a una compañía que se encargue de eliminar los desechos para ver si existe algún programa o indicación para disponer de desechos médicos.

Es una buena idea revisar todos sus medicamentos, productos herbarios y suplementos nutricionales cuando menos una vez al año para asegurarse que no hayan caducado y que no existen medicamentos innecesarios que potencialmente pudieran causarle a usted o a sus seres queridos algún problema.

Estrategia 8: Solicite una sesión informativa con su médico o farmacéutico y lleve todos sus medicamentos en un a bolsa

Esta es una actividad en la cual usted lleva todos sus medicamentos, productos herbarios y suplementos nutricionales que actualmente está tomando en una bolsa y las muestra a su profesional de la salud para que el o ella los evalúe con usted. Esta es una excelente oportunidad para que

el profesional de la salud le ayude a buscar algún medicamento u otro producto que esté caduco o que no sea necesario para su tratamiento.

Su médico o farmacéutico pueden también buscar si hay interacciones potenciales o combinaciones de medicamentos que pudieran ponerlo en alto riesgo de sufrir algunos efectos secundarios. Además de esto, ellos pueden contestar sus preguntas sobre la administración de sus medicamentos o cualquier pregunta que usted tenga sobre los medicamentos que usted está tomando.

Estas sesiones pueden ser hasta de una hora o más de duración, dependiendo del número de productos que usted esté tomando. Por esta razón, es mejor hacer una cita con su médico o farmacéutico para este propósito. Usualmente, le será cobrada una cuota por consulta para una de estas visitas, pero a veces se organizan sesiones de orientación gratuitas por varias agencias comunitarias que emplean servicios voluntarios de médicos y farmacéuticos locales.

Pregunte a su médico sobre esto en su próxima visita al consultorio o consulte con su farmacéutico para ver si el o ella pueden darle este servicio, o bien si ellos saben de otros farmacéuticos en la comunidad que pudieran ofrecer estas sesiones.

Estrategia 9: Infórmese sobre los productos antes de auto-medicarse

Existen una gran variedad de productos medicamentosos que no requieren de receta médica conocidos en Estados Unidos como over-the-counter medications (OTC), que están disponibles al público en farmacias y en algunas tiendas también. Muchos de estos productos son opciones seguras para el tratamiento de ciertas condiciones cuando son usados adecuadamente. Si embargo, el uso de estos productos puede causar interacciones con otros medicamentos o bien efectos secundarios indeseables si usted también actualmente está tomando otros suplementos nutricionales o productos herbarios.

Desafortunadamente, algunas personas creen que estos medicamentos no pueden causar daño, ya que son más “débiles” y no requieren de receta medica. Aún así, estos productos que se obtienen sin receta pueden causar daño si usted sufre de algunas condiciones médicas o bien si actualmente está tomando ciertos medicamentos recetados por su médico.

Los productos medicamentosos que no requieren de receta médica pueden ser opciones de tratamiento muy seguras siempre y cuando se observen las siguientes precauciones:

1. Consulte a un farmacéutico o médico antes de usar un nuevo producto que no requiera de receta médica. Es una buena idea primero consultar con un profesional de la salud para estar seguro de que el producto sea seguro para que usted lo pueda usar.

2. Lea la etiqueta para saber cuales son los ingredientes y siga las instrucciones que están impresas en la caja o recipiente del producto. Las etiquetas de los productos que se obtienen sin receta contienen los nombres y las dosis de los ingredientes activos. Adicionalmente, la etiqueta provee las instrucciones de la dosificación, además de indicaciones de cuanto tiempo deberá ser tomado el producto, hasta que sea recomendable buscar atención médica en caso de que no surta efecto dicho producto.

3. Fíjese si existen mensajes de precaución en la etiqueta. Las etiquetas de los productos sin receta contienen avisos precautorios sobre el uso del producto. La información describirá ciertas condiciones médicas en las cuales el producto pudiera ocasionar riesgos si la persona lo toma. También puede mencionar ciertos medicamentos prescritos por su médico que no deben ser combinados con este producto.

4. Limite el uso de estos productos a solo cortos lapsos de tiempo. Los productos que no requieren de una receta médica fueron hechos para síntomas menores y por solo cortos lapsos de tiempo. Si sus síntomas no mejoran dentro de unos cuantos días después de empezar a tomar estos productos, usted deberá consultar con un profesional de la salud.

Conclusiones

Tanto la polifarmacia como la polihierbolaria pueden ser apropiadas para algunos individuos. Sin embargo, siempre existen riesgos por tomar conjuntamente varios medicamentos, suplementos y productos herbarios. Al seguir algunos de los consejos que hemos incluido en este manual, es nuestro deseo que usted tenga las herramientas necesarias para administrar sus medicamentos o suplementos de manera segura.

Productos Herbarios Que Deben Ser Usados Con Precaución Si Usted Está Tomando Medicamentos por Prescripción Médica o Medicamentos Obtenidos Sin Receta

Introducción

La siguiente tabla ha sido desarrollada para servir como una guía de referencia rápida que enfatiza los productos herbarios que deben ser empleados con cautela por personas que también están tomando medicamentos prescritos por el médico y/o medicamentos que se obtienen sin receta.

Para cada producto herbario incluido en la tabla, hemos enlistado los nombres comunes de la hierba, para que se usa en la medicina popular, la forma en que es empleada, interacciones potenciales con medicamentos y reacciones adversas potenciales.

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Ajo, Garlic	Para disminuir la presión sanguínea Para disminuir los niveles de colesterol y los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre Para prevenir algunos tipos de cáncer El ajo es usualmente seguro tomado como condimento	"Dientes" de ajo crudos, cápsulas o tabletas	Warfarina, aspirina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes) Medicamentos contra el virus del SIDA o VIH	Comer grandes cantidades de ajo puede "adelgazar" la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal Puede hacer que los medicamentos contra el virus del SIDA o VIH sean menos efectivos

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
			Warfarina y otros medicamentos para “adelgazar” la sangre (anticoagulantes)	Los productos a base de algas pueden “adelgazar” la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación
Angélica china, Dong Quai, Chinese angelica	Problemas estomacales y de la menstruación (regla)	Te, cápsulas, tabletas y extractos	Warfarina, aspirina y otros medicamentos para “adelgazar” la sangre (anticoagulantes)	La planta puede “adelgazar” la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal
Arándano, Bilberry	Para mejorar la vista y como antioxidante	Cápsulas y tabletas	Warfarina, aspirina y otros medicamentos para “adelgazar” la sangre (anticoagulantes)	La planta puede “adelgazar” la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Alfalfa, Lucerne	Suplemento nutricional contra la osteoporosis	Te, tabletas, semillas, germinados y cápsulas	Warfarina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes)	<p>El contenido de vitamina K de la planta pudiera reducir la eficacia de algunos medicamentos anticoagulantes</p> <p>Evite las semillas, germinados, cápsulas o tabletas en pacientes que sufren de <i>Lupus eritematoso</i>, ya que los síntomas pudieran empeorarse</p>
Algas marinas, Algae, Kelp, Bladderwrack, Fucus, Laminaria	<p>Para tratar problemas de la glándula tiroides</p> <p>Suplemento nutricional empleado para bajar de peso</p>	Tabletas y cápsulas	Medicamentos para tratar la tiroides	<p>Las algas marinas pueden contener niveles altos de iodo e interferir con los medicamentos para tratar la tiroides</p> <p>Las algas marinas pueden contener altos niveles de sodio</p>

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Ashwagandha, Withania	Como sedante ligero	Cápsulas y tabletas	Medicamentos de acción sedante	Puede aumentar el efecto sedante de algunos medicamentos
Astrágalo, Astragalus, Huan Qi	Para estimular el sistema inmunológico (de defensa)	Cápsulas y tabletas	Warfarina, aspirina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes)	La planta puede "adelgazar" la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal
Boldo	Para problemas del hígado, estomago e intestinos	Te, cápsulas y extractos	Desconocido	Puede causar irritación del estomago e intestinos en grandes dosis
Bromelaina, Bromelain	Suplemento nutricional usado contra la inflamación	Cápsulas, tabletas	Warfarina, aspirina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes)	Este producto pudiera "adelgazar" la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Espino blanco, Hawthorn	Para disminuir la presión sanguínea y como sedante ligero contra la ansiedad (nerviosismo)	Te, cápsulas, tabletas y extractos	Medicamentos para disminuir la presión sanguínea	Puede aumentar los efectos de algunos medicamentos para bajar la presión sanguínea
Estafiate, Istafiate, Wormwood	Dolor de estómago y para eliminar gusanos intestinales	Te	Desconocido	El estafiate tomado en grandes dosis puede ser tóxico
Fenogreco, Alholva, Fenugreek	<p>Contra la diabetes</p> <p>Para el tratamiento de la tos y gripe</p> <p>Las semillas se comen como suplemento nutricional</p>	Te, cápsulas, tabletas, y extractos	<p>Medicamentos contra la diabetes</p> <p>Warfarina, aspirina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes)</p>	<p>Puede disminuir los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre en forma excesiva</p> <p>La planta puede "adelgazar" la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal</p> <p>Las semillas utilizadas como condimento usualmente son seguras</p>

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Cáscara Sagrada, Buckthorn	Contra el estreñimiento y para bajar de peso	Cápsulas, tabletas	Medicamentos para tratar enfermedades del corazón, como el digital, por ejemplo	Puede causar irritación intestinal, especialmente en pacientes que sufren de colitis Evite el uso prolongado de productos a base de esta planta
Cundeamor, Bitter melon, Bitter gourd	Para el tratamiento de la diabetes	El fruto frito, cápsulas, tabletas	Medicamentos contra la diabetes	Puede disminuir los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre en forma excesiva
Epazote, Pazote, Paico Wormseed, Mexican-tea	Dolor de estómago, gases y para eliminar gusanos intestinales Las hojas de la planta son seguras si toman solo como condimento	Te, aceite	Desconocido	El aceite de la planta es tóxico; evite su uso interno Las hojas usadas como condimento para frijoles son usualmente seguras

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Ginseng, Panax ginseng	Como tónico general contra el agobio o "estrés"	Te, cápsulas, tabletas, y extractos	<p>Insulina y otros medicamentos contra la diabetes</p> <p>Warfarina, aspirina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes)</p> <p>Dosis altas de ginseng pueden causar un aumento en la presión sanguínea</p>	<p>Puede disminuir los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre en forma excesiva</p> <p>La planta puede "adelgazar" la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal</p> <p>Evitar su uso en pacientes con presión alta</p>
Gobernadora, Guamis, Hediondilla, Creosote bush, "Chaparral"	Contra las "piedras" de los riñones y vesícula biliar; para el tratamiento de enfermedades de transmisión sexual y contra ciertos tipos de cáncer	Te, cápsulas, tabletas, y extractos	Desconocido	Puede causar problemas en el hígado y riñones si se toma por tiempo prolongado; las cápsulas y tabletas son muy concentradas, por lo que deben ser evitadas

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Garra del diablo, Harpagófito, Devil's-claw	Contra la artritis y para el tratamiento de la inflamación no cancerosa de la próstata	Te, cápsulas, tabletas, y extractos	Warfarina, aspirina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes)	La planta puede "adelgazar" la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal
Ginkgo biloba	Para aumentar la circulación de la sangre Para prevenir la pérdida de memoria	Cápsulas, tabletas y extractos	Warfarina, aspirina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes) Medicamentos para evitar las convulsiones	La planta puede "adelgazar" la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal Puede hacer que los medicamentos sean menos eficaces en controlar las convulsiones

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Kava kava	Ansiedad (nerviosismo) e insomnio	Como bebida, cápsulas, tabletas o extractos	Medicamentos sedantes Bebidas alcohólicas	Puede aumentar el efecto sedante de algunos medicamentos Puede ser tóxico para el hígado si se combina con alcohol o algunos medicamentos
Onagra, Prímula, Evening primrose	Suplemento nutricional para el tratamiento de ciertas afecciones de la piel y problemas menstruales	Cápsulas, tabletas y aceite	Warfarina, aspirina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes) Medicamentos para evitar las convulsiones	La planta puede "adelgazar" la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal La planta puede hacer que los medicamentos sean menos eficaces en controlar las convulsiones

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Hierba de San Juan, Hipérico, Corazoncillo, St. John's wort, Klamath weed, Hypericum	Depresión leve o moderada y ansiedad (nerviosismo)	Tea, cápsulas, tabletas y extractos	<p>Medicamentos contra el virus del SIDA o VIH</p> <p>Pastillas anticonceptivas (para evitar el embarazo)</p> <p>Medicamentos para disminuir el sistema de defensa del cuerpo (ciclosporina)</p> <p>Antidepresivos</p> <p>Medicamentos contra el asma (teofilina)</p> <p>Warfarina, aspirina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes)</p>	<p>Puede hacer que los medicamentos contra el virus del SIDA o VIH sean menos efectivos</p> <p>Puede hacer que sean menos efectivos los anticonceptivos</p> <p>Puede hacer que sean menos efectivos estos medicamentos</p> <p>Puede modificar los efectos de estos medicamentos y causar efectos secundarios indeseables</p> <p>Reduce la eficacia de la teofilina</p> <p>Esta planta puede reducir la eficacia de estos medicamentos</p>

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Ruda, Rue	Reúmas, cólicos	Te, cápsulas, tabletas y extractos	Desconocido	La planta es tóxica, evite su uso interno
Sábila, Zábila, Aloe vera	<p>El gel (sustancia gelatinosa de color claro) se usa externamente para tratar quemaduras y cortadas leves y usualmente se considera seguro</p> <p>La hoja entera se usa internamente como laxante o para el tratamiento de úlceras estomacales y diabetes (el uso interno de esta planta no es recomendable)</p>	<p>El gel extraído de la hoja fresca, tabletas y cápsulas</p> <p>Bebidas hechas con la hoja de sábila y ocasionalmente combinada con otras plantas</p>	Las bebidas que contienen la hoja entera pudieran interactuar con medicamentos contra la diabetes	<p>La sábila pudiera disminuir los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre en forma excesiva</p> <p>El tratamiento prolongado con productos a base de la hoja entera o jugo (también conocido como "látex") de color amarillento, puede ser irritante para los riñones e intestinos</p>
Sasafrás, Sassafras	Antiséptico, tónico y para tratar la sífilis	Te, cápsulas, tabletas y extractos	Desconocido	Contiene un ingrediente que puede causar cáncer; evite su uso

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Papaina, Papain	Suplemento nutricional para promover la digestión	Cápsulas, tabletas	Warfarina, aspirina y otros medicamentos para "adelgazar" la sangre (anticoagulantes)	Este producto pudiera "adelgazar" la sangre y causar una prolongación en el tiempo de coagulación normal
Pomelo	Bebida nutritiva	Jugo	Medicamentos para disminuir el sistema de defensa del cuerpo (ciclosporina)	El jugo de pomelo puede aumentar los niveles y potencia de algunos medicamentos si se toman juntos; esto pudiera resultar en la toxicidad de algunos de los medicamentos
Regaliz, Orozuz, Licorice, Liquorice	Úlceras estomacales, para tratar la tos y resfriados	Te, cápsulas, tabletas y extractos	Medicamentos para disminuir la presión sanguínea	La planta puede disminuir el efecto de los medicamentos para disminuir la presión sanguínea Evitar el uso prolongado de esta planta en pacientes con presión alta

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Valeriana, Valerian	Insomnio, ansiedad (nerviosismo)	Te, cápsulas, tabletas y extractos	Medicamentos sedantes	Puede aumentar el efecto sedante de algunos medicamentos
Wereke	Para el tratamiento de la diabetes	Te, cápsulas, tabletas y extractos	Insulina y otros medicamentos contra la diabetes	Puede disminuir los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre en forma excesiva

* **Advertencia:** El uso de hierbas o suplementos mencionado en esta tabla solo se refiere a su aplicación común en la medicina tradicional y en ningún caso debe interpretarse como una recomendación. Antes de tomar cualquier hierba o suplemento nutricional, consulte a un profesional de la salud calificado.

Nombres comunes (español/inglés)	¿Para qué se usa?*	Forma de uso	¿Con que tipo de medicamentos puede interactuar?	Posibles efectos adversos
Toronja, Jugo de toronja, Grapefruit, Grapefruit juice	Suplemento nutricional tomado para bajar de peso	Jugo o como fruta fresca	<p>Algunos medicamentos para bajar el nivel de grasas o colesterol</p> <p>Algunos medicamentos contra problemas del corazón, como los bloqueadores de los canales de calcio, por ejemplo</p> <p>Medicamentos sedantes</p>	<p>El jugo de toronja puede aumentar los niveles y potencia de algunos medicamentos* si se toman juntos; esto pudiera resultar en toxicidad de algunos medicamentos</p> <p>*Asegúrese de preguntarle a su proveedor de salud si es seguro tomar productos de toronja junto con los medicamentos que le han sido prescritos</p>
Uña de gato, Cat's claw, Samento	Como desinflamatorio para tratar artritis y algunos tipos de cáncer	Te, cápsulas y extractos	Medicamentos para disminuir el sistema de defensa del cuerpo	Puede causar rechazo en los injertos de tejido o trasplantes de órganos

Grenier J, Fradette C, Morelli G, Merritt GJ, Vranderick M, Ducharme MP. Pomelo juice, but not cranberry juice, affects the pharmacokinetics of cyclosporine in humans. *Clin Pharmacol Ther.* 2006; 79(3):255-62

Heck AM, DeWitt BA, Lukes AL. Potential interactions between alternative therapies and warfarin. *Am J Health Syst Pharm.* 2000; 57(13):1221-1227.

Kay M. *Healing with Plants in the Mexican and American West*
Tucson: University of Arizona Press; 1996.

Nutescu EA, Shapiro NL, Ibrahim S, West P. Warfarin and its interactions with foods, herbs and other dietary supplements. *Expert Opin Drug Saf.* 2006 ;5(3):433-51.

Poss JE, Jezewski MA, Gonzalez-Stuart A. Home remedies for Type 2 diabetes used by Mexican-Americans in El Paso, Texas. *Clin Nurs Res.* 2003; 12(4):304-23.

Rivera JO, Ortiz M, Lawson ME, Verma KM. Evaluation of the use of complementary and alternative medicine in the largest United States-Mexico border city. *Pharmacotherapy.* 2002; 22(2):256-64.

Rivera JO, Gonzalez-Stuart A, Ortiz M, Rodriguez JC, Anaya JP, Meza A. Herbal product use in non-HIV and HIV-positive Hispanic patients. *J. Natl Med. Assoc.;* 2005;97(12):1686-91.

Rivera JO, Chaudhuri K, Gonzalez-Stuart A, Tyroch A, Chaudhuri S. Herbal product use by hispanic surgical patients. *Am. Surg.;* 2005; 71(1):71-6.

Rivera JO, Hughes HW, González Stuart A. Herbals and Asthma: Usage Patterns Among a Border Population. *Ann Pharmacother* 2004;38 (Published Online, 19 Dec 2003, www.theannals.com, DOI 10.1345/aph.1D319)

Venkataramanan R, Komoroski B, Strom S. In vitro and in vivo assessment of herb drug interactions. *Life Sci.* 2006; 78(18):2105-15

Yoon SL, Schaffer SD. Herbal, prescribed, and over-the-counter drug use in older women: prevalence of drug interactions. *Geriatr Nurs.* 2006; 27(2):118-29.

Bibliografía

Adame J, Adame H. Plantas Curativas del Noreste Mexicano.
Monterrey, Mexico: Ediciones Castillo; 2000.

Blumenthal M. The ABC Clinical Guide to Herbs.
New York: Thieme; 2003.

Brinker F. Herb Contraindications and Drug Interactions 3rd Ed.
Sandy, Oregon: Eclectic Medical Publications; 2001.

Brinker F. Toxicology of Botanical Medicines 3rd Ed.
Sandy, Oregon: Eclectic Medical Publications; 2000.

Budzinski JW, Foster BC, Vandenhoeck S, Arnason JT. An in vitro evaluation of human cytochrome P450 3A4 inhibition by selected commercial herbal extracts and tinctures. *Phytomedicine*. 2000; 7(4):273-282.

Cassileth B, Lucarelli C. Herb-Drug Interactions in Oncology.
London: BC Decker; 2003.

Chavez ML, Jordan MA, Chavez PI. Evidence-based drug--herbal interactions.
Life Sci. 2006;78(18):2146-57

Cupp M. Toxicology and Clinical Pharmacology of Herbal Products.
Totowa, New Jersey: Humana Press; 2000.

González M. Plantas Medicinales Del Noreste de México.
Monterrey, Mexico: IMSS-Vitro; 1998.

González -Stuart, A, Rivera, J, Rodríguez, J, Hughes, H. Providers of Herbal Products in the Largest US-Mexico Border Community. *Texas Medicine*; 2006; 102(1); 56-60.

Para mayor información visite nuestra página informativa en la red de internet sobre el uso seguro de la herbolaria (“Herbal Safety”): www.herbalsafety.utep.edu.

UTEP/UT-Austin Cooperative Pharmacy Program
1100 N. Stanton, Suite 301
El Paso, TX 79902

Phone (915) 747-8519
Fax (915) 747-8521

www.herbalsafety.utep.edu

