

Fitoterapia: La Medicina Natural

Bienvenidos a este recorrido por el fascinante mundo de la fitoterapia, donde las plantas medicinales se convierten en aliadas de nuestra salud. Exploraremos los principios activos, las formas de uso, la efectividad y la seguridad de esta medicina natural.



¿Qué es la Fitoterapia?

1 Definición

La fitoterapia es la ciencia que estudia el uso de plantas y sus extractos con fines terapéuticos.

2 Origen

Es una de las terapias más antiguas de la humanidad, con raíces que se remontan a las primeras civilizaciones.



Principios Activos en las Plantas

Los principios activos son sustancias químicas responsables de las propiedades terapéuticas de las plantas medicinales. Su concentración varía entre 0.1% y 3% del peso seco de la planta, siendo suficiente para producir efectos terapéuticos significativos.

Compuestos Químicos

Las plantas medicinales contienen compuestos específicos con propiedades terapéuticas comprobadas:

- Alcaloides: Amapola (morfina, 10-17%), Quina (quinina, 6-14%)
- Flavonoides: Ginkgo biloba (24% de glucósidos)
- Taninos: Hamamelis (hasta 10% de taninos)
- Aceites esenciales: Lavanda (1-3% de linalol)

Biodisponibilidad

La absorción de principios activos varía según varios factores críticos:

- Infusiones: absorción del 45-75% en 15 minutos
- Tinturas: biodisponibilidad aumentada hasta 85%
- pH gástrico óptimo: entre 1.5 y 3.5
- Interacción con alimentos: reducción del 20-30%

Efectos Terapéuticos

Efectos específicos documentados en estudios clínicos:

- Antiinflamatorio: Árnica reduce inflamación 60%
- Antimicrobiano: Tomillo efectivo contra 24 bacterias
- Analgésico: Sauce blanco equivale a 80mg aspirina
- Inmunomodulador: Equinácea aumenta 30% células NK

Formas de Uso de las Plantas Medicinales



Infusiones

Las hojas, flores o raíces se hierven en agua para obtener una infusión curativa. Método tradicional que preserva las propiedades medicinales.



Extractos

Los principios activos se extraen mediante disolventes como alcohol o glicerina. Proceso que concentra las propiedades terapéuticas.



Cápsulas

Los extractos pueden encapsularse para facilitar su consumo. Formato moderno que garantiza una dosificación precisa.



Eficacia de la Fitoterapia

Evidencia Científica

Numerosos estudios clínicos respaldan los beneficios terapéuticos de las plantas medicinales.

Resultados Clínicos

Los pacientes a menudo reportan mejoras significativas en su salud con el uso de fitoterapia.

Saberes Ancestrales

Los saberes ancestrales de los pueblos indígenas son un conjunto de conocimientos, prácticas y tradiciones que se transmiten de generación en generación. Son una parte fundamental de la identidad de las comunidades étnicas y se caracterizan por ser una forma de vida.



Seguridad y Precauciones

1

Calidad

Es crucial asegurar la calidad y pureza de los productos fitoterapéuticos.

2

Interacciones

Algunos remedios pueden interactuar con medicamentos convencionales, por lo que se requiere precaución.

3

Consulta

Se recomienda consultar a un profesional de la salud antes de utilizar fitoterapia.

Regulación y Control



El Futuro de la Fitoterapia

1

Creciente Demanda

La popularidad de la fitoterapia continúa aumentando a nivel global.

2

Investigación Avanzada

Los avances científicos profundizan en los mecanismos de acción de las plantas medicinales.

3

Mayor Integración

La fitoterapia se integra cada vez más en los sistemas de salud convencionales.

Norma que rige la medicina ancestral y tradicional en Colombia

Marco Legal

La Ley 1164 de 2007 y el Decreto 1811 de 2017 establecen el reconocimiento oficial de las prácticas medicinales ancestrales dentro del sistema de salud colombiano. Esta legislación garantiza el derecho de las comunidades indígenas a mantener y desarrollar sus sistemas tradicionales de medicina. Además, establece mecanismos para la protección del conocimiento ancestral y reconoce oficialmente el papel de los médicos tradicionales en el sistema de salud.

1

2

3

Control y Certificación

Sistema riguroso de verificación que incluye registro de practicantes tradicionales, evaluación de métodos terapéuticos y certificación de productos naturales medicinales. El INVIMA supervisa la calidad y seguridad de los productos naturales utilizados en la medicina tradicional. Se ha implementado un registro nacional de sabedores tradicionales y un sistema de documentación de prácticas ancestrales. Los practicantes deben cumplir con estándares específicos de seguridad y eficacia, mientras mantienen la autenticidad de sus prácticas tradicionales.

Integración de Sistemas

Implementación de programas de colaboración entre médicos tradicionales y profesionales de salud moderna, respetando los saberes ancestrales de las comunidades indígenas. Se han establecido centros de salud intercultural en varias regiones del país, donde se combinan ambos enfoques terapéuticos. Los programas incluyen capacitación mutua, intercambio de conocimientos y desarrollo de protocolos de atención que integran ambas medicinas. Esta integración ha demostrado ser especialmente efectiva en zonas rurales y comunidades indígenas.

Esta normativa representa un paso significativo hacia el reconocimiento y la integración de la medicina tradicional en el sistema de salud colombiano, respetando la diversidad cultural y promoviendo un enfoque holístico de la salud.

Gracias

- ❑ Julieth Johana Maca Romero
- ❑ ventas.lahermosa@gmail.com
- ❑ WhatsApp: 3112344882
- ❑ Pagina Web: lahermosa.com.co
- ❑ Instagram: @la.hermosa.sas
- ❑ Facebook: La Hermosa
- ❑ Tik Tok: La.hermosa.sas

