

# Equinácea, el poder contra los resfriados y la gripe



*Existen varios estudios clínicos y metaanálisis que demuestran la eficacia de los preparados de equinácea especialmente en la prevención y el tratamiento de enfermedades infecciosas de origen vírico, como el resfriado y la gripe*

**E**l extracto estandarizado a base de *Echinacea purpurea* fresca previene las sobreinfecciones bacterianas del tracto respiratorio inducidas por el virus de la gripe. Así lo afirma un estudio publicado en la revista *Virus Research*, presentado en el XI Congreso de Fitoterapia Ciudad de Oviedo - Jornada de SEFIT, destacando que esta planta medicinal es eficaz para prevenir complicaciones inducidas por procesos virales de las vías respiratorias, como otitis, sinusitis, bronquitis, neumonía y septicemia.

La gripe es una de las principales causas de absentismo y provoca una de cada cinco bajas laborales. Por ello, es importante actuar reforzando el sistema inmunitario.

El extracto de *Echinacea purpurea* fresca actúa de forma preventiva porque optimiza las defensas y también como tratamiento de los síntomas agudos del proceso catarral. Actúa a tres niveles:

- Antes de la infección (ya que optimiza el sistema inmunológico).
- Durante la infección (porque regula la respuesta inmune y actúa directamente como antiviral en el caso de la gripe).



- Después de la infección, al impedir sobreinfecciones ocasionadas por bacterias oportunistas.

Es importante comenzar el tratamiento con equinácea fresca al primer síntoma. Ya que actúa en un primer estadio de la infección por una inactivación de la hemaglutinina vírica, lo que impide la entrada del virus en la célula huésped y, por tanto, su replicación en el interior de la célula.

Los resultados del último estudio, junto con los datos clínicos publicados, indican que la *Echinacea purpurea* puede reducir el riesgo de complicaciones de infecciones mediante la prevención de la adhesión bacteriana inducida por virus y por la inhibición de la cascada de citoquinas.

En la importancia de iniciar el tratamiento con equinácea al primer síntoma también

coincide Salvador Cañigueral, presidente de SEFIT (Sociedad Española de Fitoterapia) y profesor del Departamento de Farmacología y Química Terapéutica de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona. "La equinácea tiene propiedades antivirales e inmunomoduladoras. Por tanto, ayuda a combatir gripes y resfriados, sobre todo, cuando se empieza a tomar al notar los primeros síntomas del proceso vírico. Ayuda a las defensas a combatir los microorganismos que las atacan", explica. Además, el profesor Cañigueral destaca que esta planta medicinal "reduce la duración de la gripe y los resfriados".

## **Adherencia al tratamiento**

Por otra parte, el uso de equinácea mejora la adherencia del paciente al tratamiento frente a los fármacos de síntesis, ya que los pacientes manifiestan menos efectos secundarios atribuibles a la medicación y el cumplimiento del tratamiento es mayor.

La ventaja de la planta fresca frente a la planta seca es patente, ya que en los extractos de planta seca se pierde el 90% de la actividad antiviral. El extracto de planta fresca contiene un mayor número de principios activos y casi el doble de

# Trata y alivia los síntomas de la gripe o el resfriado



A PARTIR DE LOS 12 AÑOS



CULTIVO BIOLÓGICO CERTIFICADO

**A.Vogel**

SALUD EN ESTADO PURO

RESFRIADO

GRUPE

EchinaMed  
Comprimidos

30 comprimidos  
Tratamiento del  
resfriado común



EchinaMed  
Hot Drink

100 ml  
Alivio de los síntomas  
del resfriado común  
y la gripe

Medicamentos indicados para la gripe o el resfriado común a base de *Echinacea purpurea* fresca



Lea las instrucciones



de este medicamento y



consulte al farmacéutico



→ **LA VENTAJA DE LA PLANTA FRESCA FRENTE A LA PLANTA SECA ES PATENTE, YA QUE EN LOS EXTRACTOS DE PLANTA SECA SE PIERDE EL 90% DE LA ACTIVIDAD ANTIVIRAL**

→ **“LA ECHINÁCEA AYUDA A COMBATIR GRIPES Y RESFRIADOS, SOBRE TODO CUANDO SE EMPIEZA A TOMAR AL NOTAR LOS PRIMEROS SÍNTOMAS DEL PROCESO VÍRICO”, SALVADOR CAÑIGUERAL, PRESIDENTE DE SEFIT**

contenido en alquilamidas. Secar la planta supone una disminución importante de su actividad antiviral.

Diferentes estudios evidencian el empleo de los preparados de equinácea para reducir los síntomas de resfriados y gripes, y posiblemente de otras afecciones respiratorias, inhibiendo el crecimiento de virus y la secreción de citocinas proinflamatorias.

Asimismo, algunos extractos han mostrado actividad cicatrizante de heridas, antioxidante, antibacteriana y antifúngica.

## Indicaciones

### 1. Aprobadas por ESCOP

ESCOP recomienda el empleo por vía interna de los preparados de parte aérea y raíz de *E. purpurea*, raíz de *E. pallida* y raíz de *E. angustifolia* como coadyuvantes en el tratamiento y en la profilaxis de infecciones recurrentes las vías respiratorias altas (resfriado común). Además, en el caso de parte aérea de *E. purpurea*, también en infecciones del tracto urogenital, y por vía tópica como coadyuvante en el tratamiento de heridas superficiales.

### 2. Aceptadas por la Agencia Europea del Medicamento (EMA).

Uso bien establecido (parte aérea de *E. purpurea*, vía oral): prevención y tratamiento del resfriado común.

#### Uso tradicional:

- Raíz de *E. purpurea*, raíz de *E. angustifolia*, por vía oral, como tratamiento de

apoyo en el resfriado común y para para el alivio de las manchas y espinillas debidas al acné leve.

- Raíz de *E. pallida*, por vía oral, para el alivio de los síntomas del resfriado común.
- Parte aérea de *E. purpurea*, tópicamente, en el tratamiento de heridas superficiales.

Existen varios estudios clínicos y metaanálisis que demuestran la eficacia de los preparados de equinácea especialmente en la prevención y el tratamiento de enfermedades infecciosas de origen vírico (principalmente resfriado común y gripe), con la ventaja adicional de su excelente tolerabilidad. También se ha demostrado que puede ser útil como terapia coadyuvante para reducir la incidencia de recaídas de las lesiones en pacientes tratados por condilomatosis genital.

## Enfermedades respiratorias

Las propiedades antivirales y antimicrobianas de la equinácea favorecen el tratamiento de enfermedades del aparato respiratorio. La equinácea se suele tomar también antes de la aparición de estas enfermedades, como un remedio preventivo, especialmente por parte de las personas que tienen más probabilidades de infección (épocas de cambio de estación, niños en edad escolar, personas mayores, personas con el sistema defensivo debilitado, personas que están en contacto con enfermos, etc.).

Principales afecciones del sistema respiratorio para las cuales la equinácea es adecuada, según los expertos:

- **Gripe y resfriado:** Su uso disminuye los síntomas negativos de la gripe y del resfriado y ayuda a acelerar su curación. (1000 mg al día de suplemento de equinácea repartidos en 5 tomas diarias).
- **Problemas de la garganta:** El uso de complementos de equinácea favorece la curación de problemas de la garganta (faringitis, anginas, etc.), reduciendo el pus, eliminando los microorganismos y aliviando la sensación de ardor o picor. (1.000 mg al día de suplemento de equinácea repartidos en 5 tomas diarias).
- **Bronquitis:** Para reducir la inflamación de los bronquios podemos utilizar algún suplemento de equinácea. (1.000 mg al día de suplemento de equinácea repartidos en 5 tomas diarias).
- **EPOC, Enfermedad pulmonar obstructiva crónica:** Para ayudar a prevenir infecciones bacterianas que pueden ser más habituales cuando existe esta enfermedad (Tratamientos con tintura de equinácea según las indicaciones del envase).
- **Sinusitis:** Desinflama los senos nasales y alivia el dolor que esta inflamación produce. (800 mg al día de suplemento de equinácea repartidos en 5 tomas diarias).

Tintura según las indicaciones del envase, en todos los casos.