

## Hierba de San Juan / Hipérico

*Hypericum perforatum* L.

**Nombres vernáculos:** hierba de San Juan, pericón, hipérico, hierba amarilla.

**Descripción:** hierba o arbusto siempreverde, liso, de raíces leñosas y ramificadas que dan origen a muchos tallos cilíndricos de color pardo pálido que pueden alcanzar hasta 1 m de alto. Hojas de las ramas superiores alargadas, de a pares, en las cuales se ubican glándulas de aceite esencial como puntos transparentes que lucen como perforaciones cuando se miran a contraluz (de ahí la denominación *perforatum*); las hojas de variedades no perforadas tienen manchas color óxido (como esta planta florece en el hemisferio norte a fines de junio, surgió la creencia popular que tales manchas eran las marcas de la sangre de San Juan Bautista). La savia de la planta es rojiza. Las flores son de color amarillo dorado, con cinco pétalos punteados de negro en los márgenes; los pétalos se ponen rojos al frotarlos debido al desprendimiento de un pigmento llamado hipericina. El fruto, una cápsula de tres celdas, contiene semillas pequeñas de color pardo oscuro. La planta posee un ligero olor a trementina. Florece a fines del verano.

**Farmacognosia:** está incluida en diversas Farmacopeas (francesa, alemana e inglesa).

**Farmacodinamia:** tres son los efectos mejor estudiados del hipérico, de acuerdo con la acción de sus principios activos (principalmente hipericina y pseudohipericina): actividad antidepresiva y antiviral, más capacidad fotosensibilizante. La hierba de San Juan también presenta propiedades antibacterianas.

Se recomienda para tratar estados depresivos, ansiedad, nerviosismo, dermatitis, lesiones cutáneas, quemaduras. En medicina popular la infusión se emplea para fortalecer los nervios en casos de agotamiento y depresión, como paliativo en el síndrome premenstrual y la menopausia, y anti-inflamatorio en afecciones estomacales (gastritis); externamente, se usa para lavar heridas y úlceras.

**Contraindicaciones:** no administrar a mujeres embarazadas y en período de lactancia, así como tampoco a menores de 12 años de edad. Varios de los compuestos activos de esta planta pueden producir



*Hypericum perforatum* L., Thomé (1885).

[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hypericum\\_perforatum\\_i01.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hypericum_perforatum_i01.jpg)



<http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/ph12.htm>

## Hábito natural



reacciones de hipersensibilidad o alergia, en cuyo caso debe discontinuarse el tratamiento y consultar al médico. Cuando se estén administrando estos preparados se debe evitar la exposición a la luz solar intensa, sin protección y por un período largo de tiempo, especialmente si la persona es de piel muy clara y sensible; también es recomendable que los pacientes disminuyan o eviten el consumo de alimentos ricos en tiramina (vino tinto, quesos fermentados, conservas en vinagre ej.: *pickles*), alcohol y medicamentos para la gripe y resfríos.

**Presentación comercial:** en el comercio se vende como hierba de agrado en filtros para infusión. Existen varias especialidades farmacéuticas (fitofármacos) a base de extracto titulado de hierba de San Juan.

**Interés agronómico:** el hipérico es una planta oriunda de Europa, Asia y África del Norte, e introducida en el país, donde crece desde la VI a la X Región, sobre todo en la precordillera andina; en las provincias del sur se la considera una maleza.

VII Region, Pelarco, Libueno, Chile.

<http://www.chileflora.com/Florachilena/FloraEnglish/HighResPages/EH0301.htm>

### 37. HIERBA DE SAN JUAN / HIPÉRICO (*Hypericum perforatum*), tallo-hojas-flores.

#### PROPIEDADES

##### Usos tradicionales:

**a) uso interno:** depresión, ansiedad, nerviosismo; malestares premenstruales y menopausia.

La infusión se prepara con 1 cucharada del vegetal para 1 litro de agua recién hervida: beber 1 taza 3 veces al día.

**b) uso externo:** afecciones de la piel (dermatitis, heridas pequeñas, úlceras e infecciones virales).

Usar la misma preparación para lavados en afecciones de la piel.

**Efectos:** antidepresivo<sup>1</sup> moderado, cicatrizante, antiviral tópico.

**Precauciones:** evite la exposición prolongada al sol mientras dura el tratamiento oral. Puede producir reacciones de hipersensibilidad o alergia, en cuyo caso debe discontinuarse el tratamiento y consultar al médico. Es recomendable que los pacientes disminuyan o eviten el consumo de alimentos ricos en tiramina (vino tinto, quesos fermentados, conservas en vinagre), y medicamentos para el resfríos. No se recomienda su uso conjuntamente con fluoxetina y antidepresivos tricíclicos, a menos que esté con control médico. Administrar con control médico a embarazadas, durante el periodo de lactancia y a menores de 12 años.

Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio

**Otros antecedentes:** su efecto anti-depresivo está avalado por estudios clínicos.

<sup>1</sup> Mejora el ánimo.