



Usos y seguridad de la flor de Jamaica

(*Hibiscus sabdariffa*)

Hibiscus sabdariffa o **flor de Jamaica** es una especie originaria de África tropical que pertenece a la familia de las Malváceas y cuyo cultivo se extendió por América Central y del Sur, así como, por el sudeste asiático¹.

Hibiscus sabdariffa se conoce también como rosa de Jamaica, hibisco, arándano de Florida, acedera roja, acedera de Guinea, rosella, roselle, té de Jamaica, rosa de abisinia, zobo, entre otros².

Usos: Tradicionalmente, la flor de Jamaica se ha relacionado con una variedad de beneficios para la salud, como mejorar o inducir la lactancia, proteger el hígado y funcionar como antibiótico².

Administrado por vía oral, *Hibiscus sabdariffa* es “posiblemente eficaz” para reducir en una pequeña cantidad la presión arterial en pacientes con hipertensión leve a moderada. No hay suficiente evidencia confiable para evaluar si la flor de Jamaica por vía oral (en infusiones o extractos) podría ser útil para otros propósitos, que incluyen su uso en cáncer, estreñimiento, diabetes, dislipidemia, cálculos renales (nefrolitiasis), síndrome metabólico, obesidad e infecciones del tracto urinario. Tampoco hay evidencia que respalde su uso por vía tópica para la boca seca y la cicatrización de heridas. Se necesita más evidencia para calificar a *Hibiscus sabdariffa* para estos usos².

La flor de Jamaica fresca o seca se utiliza ampliamente, sobre todo en los países en desarrollo, en la preparación de bebidas frías o calientes y en alimentos como mermeladas, helados y pasteles³.

Muchas personas consumen bebidas de “agua de Jamaica” para promover la pérdida de peso. Sin embargo, la evidencia que sustenta este uso es limitada.

Seguridad: En general, el uso de la flor de Jamaica se considera segura en las cantidades que se encuentra comúnmente en los alimentos y en las medicinas herbarias tradicionales, particularmente en infusiones y extractos acuosos de las flores y las hojas³.

Aunque los datos clínicos de seguridad y toxicidad disponibles son limitados, no se han reportado reacciones adversas graves³. *Hibiscus sabdariffa* por vía oral generalmente se tolera bien². Los efectos secundarios son poco comunes, pero pueden incluir malestar estomacal, gases y estreñimiento⁴. Aún así, se requiere más investigaciones provenientes de estudios bien diseñados.



Uso de la flor de Jamaica para la obesidad y la dislipidemia

Obesidad: Aunque varios estudios han demostrado el efecto de *Hibiscus sabdariffa* en la reducción de peso en animales de experimentación,¹ no se dispone de suficiente evidencia sólida y confiable para calificar sus efectos clínicos en la obesidad. *Hibiscus sabdariffa* oral solo se ha evaluado en combinación con otros ingredientes, su efecto cuando se usa solo no está claro².

Dislipidemia: Tampoco está claro si el *Hibiscus sabdariffa* oral es beneficioso para la dislipidemia. Algunas investigaciones clínicas preliminares muestran que el té o extracto de *Hibiscus sabdariffa* puede disminuir el colesterol total, el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL) y los triglicéridos, y puede aumentar el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL) en pacientes con trastornos metabólicos. Sin embargo, otras investigaciones muestran que no mejora los niveles de colesterol o triglicéridos en pacientes con hipercolesterolemia².

Así también, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) no ha establecido una relación causal entre el consumo de *Hibiscus sabdariffa* y la mejora de la función diurética ni la función motora intestinal dentro del rango normal⁵.

Contraindicaciones y advertencias: *Hibiscus sabdariffa* reduce las concentraciones de glucosa en sangre y, por tanto, podría aumentar el riesgo de hipoglucemia. Debe utilizarse con precaución en niños, ancianos o pacientes con diabetes. Así también, puede disminuir la presión arterial diastólica y sistólica en algunos pacientes, lo que podría aumentar el riesgo de una mayor hipotensión en pacientes hipotensos³.

Embarazo y lactancia: La evidencia experimental (estudios en animales) sugiere que *Hibiscus sabdariffa* puede afectar negativamente la fertilidad masculina y femenina y, por lo tanto, evitar su uso durante la lactancia, el embarazo y en aquellas personas que intentan concebir³.

Interacciones con medicamentos: *Hibiscus sabdariffa* (ingerido como bebida) puede interferir con algunos medicamentos al tener las mismas propiedades, afectar su absorción en el cuerpo o acelerar su eliminación³.

Medicamento	Interacción	Detalles de la interacción	Recomendaciones ^{2,6}
Cloroquina	Gravedad = Moderada Clasificación de confiabilidad = Buena	<i>Hibiscus sabdariffa</i> puede disminuir los niveles séricos de la cloroquina.	Monitorizar el tratamiento. Monitorear la eficacia reducida de la cloroquina si se combina con <i>Hibiscus sabdariffa</i> . Las personas que toman cloroquina para el tratamiento o la prevención de la malaria deben evitar el té de <i>Hibiscus sabdariffa</i> ^{2,6} .
Medicamentos antihipertensivos	Gravedad = Moderada Clasificación de confiabilidad = regular	La evidencia clínica sugiere que <i>Hibiscus sabdariffa</i> reduce la presión arterial, por lo que ingerirlo junto con medicamentos antihipertensivos podría aumentar el riesgo de hipotensión.	Monitorizar el tratamiento. Controlar la disminución excesiva de la presión arterial ⁶ .
Medicamentos antidiabéticos	Gravedad = Moderada	<i>Hibiscus sabdariffa</i> puede reducir los niveles de glucosa en sangre, por lo que ingerirlo junto con medicamentos antidiabéticos podría aumentar el riesgo de hipoglucemia.	Tener cuidado con esta combinación ² .
Erlotinib	Gravedad: Moderada Clasificación de confiabilidad: pobre	<i>Hibiscus sabdariffa</i> puede potenciar el efecto adverso/tóxico de erlotinib.	Monitorizar el tratamiento. Controlar el aumento de las toxicidades cutáneas de erlotinib si se combina con <i>Hibiscus sabdariffa</i> ⁶ .
Arginina	Gravedad Moderada Clasificación de confiabilidad: regular	Es probable que esta interacción solo se aplique al uso crónico de suplementos de arginina y es poco probable que ocurra con dosis únicas de arginina utilizadas con fines de diagnóstico. El mecanismo de esta interacción es por los efectos reductores de la presión arterial de la arginina.	Monitorizar el tratamiento. Controlar las disminuciones excesivas de la presión arterial si la arginina se combina con <i>Hibiscus sabdariffa</i> ⁶ .
Simvastatina	Gravedad = Menor Clasificación de confiabilidad: buena	<i>Hibiscus sabdariffa</i> puede disminuir la concentración sérica de simvastatina. Se desconoce el mecanismo de esta interacción, sin embargo, es posible que el hibisco altere la absorción de simvastatina. El significado de esta aparente interacción es incierto.	No se necesita ninguna acción ⁶ .
Diclofenaco (sistémico)	Gravedad = Menor Clasificación de confiabilidad: buena	<i>Hibiscus sabdariffa</i> puede aumentar la concentración sérica de diclofenaco (sistémico). La importancia clínica de esta aparente interacción es incierta. El mecanismo de esta interacción se desconoce.	No se necesita ninguna acción ⁶ .
Cafeína	Gravedad = Menor Clasificación de confiabilidad: buena	<i>Hibiscus sabdariffa</i> puede aumentar la concentración sérica de la cafeína y de los productos que contienen cafeína.	No se requiere ninguna acción más allá de las medidas de atención clínica estándar ⁶ .
Paracetamol	Gravedad = Menor	Consumir <i>Hibiscus sabdariffa</i> antes de tomar paracetamol podría disminuir la vida media del paracetamol, pero no parece disminuir la Cmax o el AUC. Se desconoce la importancia clínica de esto.	Prestar atención a esta combinación ^{2,4} .

Referencias bibliográficas

- Prieto D, Añez R, Rojas J, Bermúdez V. Efecto de la administración de una infusión acuosa de *Hibiscus Sabdariffa* L. sobre el índice de masa corporal, apetito y saciedad en individuos con obesidad grado I. AVFT vol.32 no.3 Caracas set. 2013. [acceso 23 de enero de 2024]. Disponible en: https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-02642013000300001
- NaturalMedicine. *Hibiscus sabdariffa*. ©2024 Therapeutic Research Center [acceso 23 de enero de 2024]. Disponible en: <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/databases/food-herbs-supplements/professional.aspx?productid=211> (requiere suscripción)
- Herbal Medicines. *Hibiscus*. En: MedicinesComplete ©2024. Royal Pharmaceutical Society. [acceso 23 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.new.medicinescomplete.com/#/> (requiere suscripción)
- MedlinePlus. *Hibisco sabdariffa*. Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. [acceso 23 de enero de 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/211.html>
- European Food Safety Authority (EFSA). EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion. Scientific opinion on the substantiation of health claims related to *Hibiscus sabdariffa* L. and improvement of diuretic function (ID 2267, 3393) and bowel motor function (ID 3391) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. [acceso 23 de enero de 2024]. Disponible en: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.2903/j.efsa.2009.1293>
- Lexicomp® Drug Interactions. ©2024 UpToDate. Inc. [acceso 23 de enero de 2024]. Disponible en: https://www.uptodate.com/drug-interactions/?source=responsive_home#di-analyze (requiere suscripción)