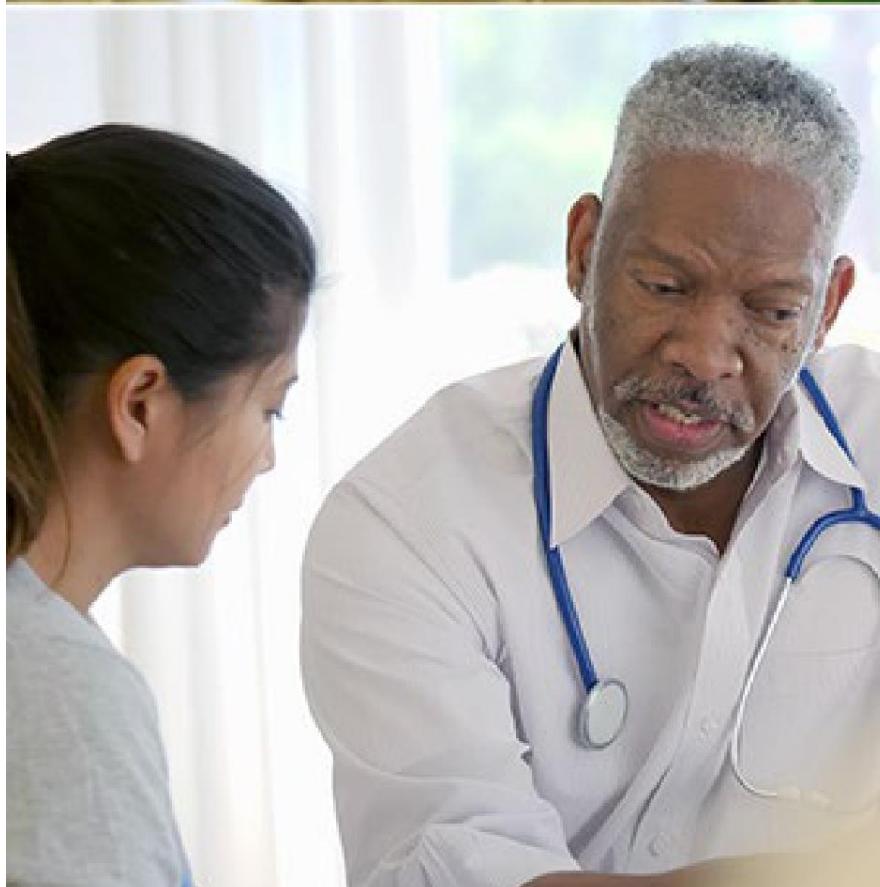




Mira el video

## Suplementos de hierbas



### Descripción general

Los suplementos de hierbas, o herbarios, son productos hechos a base de plantas. Están diseñados para mantenerlo saludable o para ayudarlo con una variedad de problemas de salud. Entre ellos se incluyen dolor de cabeza, dolor de artritis, calambres menstruales y depresión.

### ¿Son medicamentos?

¿Son los suplementos de hierbas iguales a los medicamentos? No, en realidad se clasifican como "alimentos". No se prueban ni se regulan como los medicamentos. Sus ingredientes y su potencia pueden variar mucho de un fabricante a otro, o incluso de un lote a otro. Es difícil saber qué tan efectivos son.

### ¿Son seguros?

¿Son seguros los suplementos herbarios? Bien, muchas personas los utilizan de forma segura. Sin embargo, antes de tomar un suplemento de hierbas, consulte con su médico. Obtenga un diagnóstico médico y pregunte a su doctor si cree que un suplemento de hierbas puede ser de ayuda. Asegúrese de que no interactúe con los medicamentos que esté tomando. Si decide utilizar un suplemento, cómpreselo solamente a una empresa de buena reputación. Siga las instrucciones cuidadosamente. Además, esté atento a las reacciones alérgicas.

### Conclusión

Para obtener más información acerca de los suplementos herbarios, consulte con su médico.