

Using Herbs

Herbs are also called herbals, herbal therapy and dietary supplements. They are natural products often made from plants. People eat or drink these products to try to improve their health. How well herbs work is not known.

What You Need to Know:

- **Tell your doctors, nurses, pharmacist, and dietitian which herbs you are taking. Talk to them before starting new ones.**
- Herbs are not regulated, tested or controlled like medicines in the United States.
- Ingredients, dose and effects of the same herb may vary. Herbs can contain items that are not listed on the label. Dangerous things like lead, mercury, and arsenic have been found in herbs.
- You do not need a prescription from a doctor to buy them.
- Herbs can be very expensive.
- Herbs come in their natural state of leaves, bark, fruit, stems, or flowers. Others are made into pills or liquids. Herbs may not be safe even from natural sources.
- Herbs may make you feel better but they can effect your treatment. For example:
 - *Gingko biloba* may cause bleeding.
 - Kava may increase the effect of sleeping and relaxation medicine.
- Some people have allergies to herbs.
- Herbs are not tested on children or pregnant women and can cause miscarriages.

If you are taking or planning to take any herbs:

- **Talk to your doctor before starting a new herb.**

Uso de hierbas medicinales

A las hierbas medicinales también se les llama medicamentos a base de hierbas, fitoterapia y suplementos alimenticios. Son productos naturales que, en su mayoría, se elaboran a partir de plantas. Las personas consumen o beben estos productos para tratar de mejorar su salud. La eficacia de las hierbas medicinales es algo que no se puede determinar.

Lo que debe saber:

- **Infórmele a sus médicos, enfermeras, farmacéutico y nutricionista de las hierbas medicinales que toma. Hable con ellos antes de comenzar a tomar otras nuevas.**
- En los Estados Unidos, no existen reglamentos, pruebas ni controles para las hierbas medicinales como para los medicamentos.
- Los ingredientes, las dosis y los efectos de la misma hierba medicinal pueden variar. Las hierbas medicinales pueden contener elementos que no aparecen en la etiqueta. Se han encontrado elementos peligrosos en hierbas medicinales, tales como plomo, mercurio y arsénico.
- No necesita una receta médica para comprarlas.
- Las hierbas medicinales pueden ser bastante caras.
- Las hierbas medicinales vienen en su estado natural de hojas, corteza, frutas, tallos o flores. Otras se fabrican como píldoras o líquidos. Es posible que las hierbas medicinales no sean inocuas, aunque no provengan de fuentes naturales.
- Las hierbas medicinales lo pueden hacer sentir mejor, pero pueden afectar su tratamiento. Por ejemplo:
 - el *ginkgo biloba* puede causar sangrado
 - la kava puede aumentar el efecto de los medicamentos para dormir y relajarse.
- Algunas personas son alérgicas a las hierbas medicinales.
- Las hierbas medicinales no se prueban en niños ni en mujeres embarazadas y pueden provocar abortos espontáneos.

Si usted toma o planea tomar cualquier hierba medicinal:

- **Hable con su médico antes de comenzar a tomar una hierba medicinal nueva.**

Using Herbs. Spanish.

- Read the labels carefully. Look for the name of the herb and the ingredients.
- Start with a low dose. Then slowly increase the dose to the recommended level.
- Take only one new herb at a time. Wait at least 24 hours before starting another one. This will help if you find the cause of an allergy or side effect.
- Stop taking any herbal right away if you have a fast beating heart, shortness of breath, nausea or vomiting, mild or severe itching, or bleeding. **Go the Emergency Room or call your doctor.**
- Stop taking it if you have not seen results in a few weeks.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- Lea las etiquetas con cuidado. Busque el nombre de la hierba medicinal y los ingredientes.
- Comience con una dosis pequeña. Luego aumente lentamente la dosis hasta el nivel recomendado.
- Tome sólo una hierba medicinal nueva a la vez. Espere al menos 24 horas antes de comenzar con otra. Esto ayudará si encuentra la causa de una alergia o efecto secundario.
- Deje de tomar de inmediato cualquier medicamento a base de hierbas si tiene un ritmo cardíaco acelerado, falta de aire, náuseas o vómitos, picazón leve o fuerte, o sangrado. **Diríjase a la Sala de Urgencias o llame a su médico.**
- Deje de tomarla si en un par de semanas no observa resultados.

Using Herbs. Spanish.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.