

Hierba de San Juan o Hipérico (*Hypericum perforatum*): El Antidepresivo Vegetal

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Hierba de San Juan o Hipérico (*Hypericum perforatum*): El Antidepresivo Vegetal

La hierba de San Juan o hipérico (*Hypericum perforatum* L.), de la familia Hypericaceae, es la planta medicinal más estudiada clínicamente como antidepresivo. Más de 30 ensayos clínicos controlados y varios metaanálisis (Cochrane, 2008; Linde et al., 2015) confirman su eficacia en depresión leve a moderada, comparable a los ISRS (fluoxetina, sertralina) con menos efectos secundarios. Es una herbácea perenne de 30-100 cm, con tallos erectos ramificados con dos aristas, hojas opuestas sésiles con glándulas translúcidas visibles a contraluz (los "perforatum" del nombre) y flores amarillas de cinco pétalos con puntos negros marginales. Ubicua en la Península Ibérica, crece en bordes de caminos, prados secos, claros de bosque y terrenos baldíos desde el nivel del mar hasta los 1.600 m.

Descripción botánica y hábitat

Planta herbácea vivaz, glabra, con rizoma rastrero del que salen tallos erectos de 30-100 cm, leñosos en la base, con dos aristas longitudinales características (sección transversal ovalada con dos costillas, no redonda). Las hojas son opuestas, sésiles, ovales a oblongas (1-3 cm), con numerosos puntos translúcidos visibles a contraluz: son glándulas esquizógenas que contienen aceite esencial (hiperforina).

Familia: Hypericaceae (antes incluida en Clusiaceae/Guttiferae).

Floración: Junio-septiembre, con máximo alrededor del solsticio de verano (24 de junio, festividad de San Juan, de donde toma su nombre popular). Las flores tienen 5 pétalos amarillo dorado de 2-3 cm, con puntos negros en los márgenes (glándulas que contienen hipericina). Al estrujar las flores, tiñen los dedos de rojo-violáceo.

Hábitat en la Península Ibérica: Extremadamente común en toda la Península, desde Galicia hasta Cataluña y desde Asturias hasta Andalucía. Prefiere suelos secos, soleados, ligeramente calcáreos. Bordes de caminos, cunetas, prados, claros de bosque, taludes, terrenos baldíos. Desde el nivel del mar hasta 1.600 m. Considerada mala hierba en Australia y partes de América.

Partes utilizadas: Sumidades floridas (*Hyperici herba*): los 20-30 cm terminales del tallo, con hojas, flores y botones florales. Recolectar al inicio de la floración plena (junio-julio). Para el aceite rojo (oleato), se utilizan solo las flores frescas.

Principios activos

El hipérico contiene un fitocomplejo singularmente rico y bien caracterizado:

Naftodiantronas (0,1-0,3%): Hipericina y pseudohipericina. Pigmentos rojos responsables de la fototoxicidad. La hipericina se consideró inicialmente el principio activo antidepresivo, pero hoy se sabe que su contribución es menor comparada con la hiperforina. Sin embargo, los extractos se estandarizan a hipericina (0,3%) como marcador de calidad.

Floroglucinoles (2-5%): Hiperforina y adhiperforina. La hiperforina es el principal responsable del efecto antidepresivo. Inhibe la recaptación de serotonina, noradrenalina, dopamina, GABA y L-glutamato mediante la activación de canales TRPC6. Es un mecanismo de acción único, diferente al de cualquier antidepresivo sintético. La hiperforina es inestable a la luz y al oxígeno, lo que explica la variabilidad de calidad entre extractos comerciales.

Flavonoides (2-4%): Rutina, hiperosido, quercetina, quercitrina, isoquercitrina, biapigenina. Contribuyen al efecto ansiolítico y sedante leve. La biapigenina se une a los receptores de benzodiazepinas (GABA-A) con afinidad moderada.

Ácidos fenólicos: Ácido clorogénico y cafeico. Actividad antioxidante.

Aceite esencial (0,1-0,3%): Alfa-pineno, mirceno, cariofileno. Contribuyen al efecto antiinflamatorio del oleato (aceite rojo).

Taninos condensados (6-15%): Proantocianidinas. Efecto astringente y cicatrizante, relevante en el uso tópico.

Propiedades terapéuticas con evidencia

Antidepresivo en depresión leve-moderada: Evidencia de nivel I (metaanálisis de ensayos clínicos aleatorizados). La revisión Cochrane (Linde et al., 2008, actualizada 2015) analizó 29 ensayos con más de 5.000 pacientes y concluyó que los extractos de hipérico son superiores a placebo y comparables a los antidepresivos de síntesis (ISRS) en depresión leve a moderada, con significativamente menos efectos adversos. El extracto debe estar estandarizado: 300 mg de extracto seco (3-6:1) estandarizado a 0,3% de hipericina, 3 veces al día. El efecto tarda 2-4 semanas en manifestarse.

Ansiolítico leve: Los flavonoides (especialmente biapigenina) contribuyen a un efecto calmante sin la sedación marcada de las benzodiazepinas. Útil en ansiedad leve asociada a depresión o en trastorno de adaptación.

Cicatrizante y antiinflamatorio tópico: El oleato (aceite rojo de hipérico) se usa tradicionalmente en quemaduras leves, heridas superficiales y contusiones. Estudios clínicos confirman la aceleración de la cicatrización en heridas postquirúrgicas y cesáreas (Samadi et al., 2010). Mecanismo: efecto antiinflamatorio, antibacteriano (hiperforina) y estimulación de la proliferación de fibroblastos.

Antiviral: Hipericina y pseudohipericina muestran actividad antiviral in vitro frente a virus con envuelta lipídica (VIH, hepatitis C, herpes simplex, influenza). El mecanismo implica una fotoinactivación del virus. Sin evidencia clínica suficiente para recomendar su uso como antiviral.

Preparaciones y dosificación

Extracto seco estandarizado (vía oral): 300 mg de extracto (3-6:1) estandarizado al 0,3% de hipericina, 3 veces al día con las comidas. Es la forma con mayor evidencia clínica. Marcas como LI 160 (Jarsin®), WS 5570 (Perika®) y ZE 117 (Remotiv®) son los extractos más estudiados. El efecto terapéutico aparece a las 2-4 semanas; evaluar a las 6 semanas.

Infusión: 2-4 g de sumidades floridas secas por taza (150 ml) de agua hirviendo. Tapar (la hiperforina es volátil) y dejar reposar 10-15 minutos. Tomar 2-3 tazas al día. Menos estandarizable que el extracto, pero útil como coadyuvante. No es la forma recomendada para depresión diagnosticada.

Tintura (1:5, etanol 50-70%): 2-4 ml, 3 veces al día. Útil como alternativa al extracto seco.

Oleato / aceite rojo (uso tópico): Macerar flores frescas (100 g) en 500 ml de aceite de oliva virgen extra durante 4-6 semanas al sol en frasco de vidrio, agitando diariamente. El aceite adquiere color rojo intenso por la hipericina. Filtrar y guardar en frasco oscuro. Aplicar 2-3 veces al día sobre quemaduras leves, heridas superficiales o piel irritada. No aplicar antes de exponerse al sol.

Interacciones farmacológicas — CRÍTICO

El hipérico es la planta medicinal con más interacciones farmacológicas documentadas. La hiperforina es un potente inductor del citocromo P450 (CYP3A4, CYP2C9, CYP1A2) y de la glucoproteína-P, lo que acelera el metabolismo de numerosos fármacos reduciendo su eficacia. Esto es clínicamente relevante y potencialmente peligroso.

Fármaco afectado

Efecto de la interacción

Riesgo

Anticonceptivos orales

Reducción de niveles plasmáticos (hasta 50%)

Embarazo no deseado

Ciclosporina

Reducción de niveles en sangre (30-70%)

Rechazo de trasplante

Warfarina / acenocumarol

Reducción de INR

Trombosis

Antirretrovirales (indinavir, nevirapina)

Reducción de niveles plasmáticos (57%)

Fallo terapéutico del VIH

Digoxina

Reducción de niveles en un 25%

Descompensación cardíaca

ISRS (fluoxetina, sertralina, paroxetina)

Efecto aditivo serotoninérgico

Síndrome serotoninérgico

Triptanes (sumatriptán)

Efecto aditivo serotoninérgico

Síndrome serotoninérgico

Benzodiacepinas (alprazolam)

Reducción de niveles

Pérdida de eficacia

Simvastatina, atorvastatina

Reducción de niveles

Pérdida de control lipídico

Omeprazol

Reducción de niveles por inducción CYP2C19

Pérdida de eficacia antiulcerosa

Regla absoluta: Si tomas CUALQUIER medicación crónica, NO uses hipérico sin consultar a tu médico o farmacéutico. Las interacciones son numerosas, bien documentadas y potencialmente graves. La interrupción brusca del hipérico en pacientes que toman fármacos afectados también es peligrosa, porque los niveles del fármaco subirán rápidamente al cesar la inducción enzimática.

Contraindicaciones

Depresión grave o con ideación suicida: El hipérico NO es adecuado para depresión grave (HAM-D > 24). Estos pacientes requieren antidepresivos convencionales supervisados por un psiquiatra. No sustituir nunca un antidepresivo prescrito por hipérico sin supervisión médica.

Trastorno bipolar: El hipérico puede desencadenar episodios maníacos, igual que cualquier antidepresivo.

Fotosensibilidad: La hipericina causa fotosensibilización a dosis altas. Evitar la exposición solar prolongada durante el tratamiento. El riesgo es bajo a dosis terapéuticas en humanos de piel oscura, pero relevante en personas de piel clara, especialmente con dosis altas de extracto o en combinación con otros fotosensibilizantes (amiodarona, quinolonas, piroxicam).

Embarazo y lactancia: No recomendado. Datos insuficientes. La hiperforina atraviesa la barrera placentaria.

Niños menores de 12 años: No recomendado por falta de estudios.

ⓘ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.