

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

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

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

El hipérico (*Hypericum perforatum* L.), conocido popularmente como hierba de San Juan, corazoncillo o perforata, es una planta herbácea perenne de la familia Hypericaceae, ampliamente distribuida en Europa, Asia occidental y norte de África, y naturalizada en América y Oceanía. Es probablemente la planta medicinal más estudiada del mundo: más de 80 ensayos clínicos controlados avalan su eficacia en el tratamiento de la depresión leve a moderada. La EMA la reconoce como medicamento de uso bien establecido para esta indicación. En Alemania, el hipérico se prescribe más que cualquier antidepresivo sintético para la depresión leve. Su nombre *perforatum* se debe a las glándulas translúcidas de las hojas que, al trasluz, parecen diminutas perforaciones. La festividad de San Juan (24 de junio) coincide con su floración plena, momento óptimo de recolección.

Descripción botánica e identificación en campo

El hipérico es una planta herbácea perenne que crece entre 30 y 100 cm de altura en terrenos secos, cunetas, linderos, prados soleados y claros de bosque. Es una especie muy común en toda la Península Ibérica, desde el nivel del mar hasta los 1.600 metros de altitud.

Tallo: Erecto, leñoso en la base, ramificado en la parte superior, con dos aristas longitudinales características (tallo bicarenado). Esto lo distingue de otras especies del género *Hypericum*.

Hojas: Opuestas, sésiles, ovado-oblongas (1-3 cm), con numerosas glándulas translúcidas visibles al trasluz que parecen perforaciones (de ahí *perforatum*). El margen presenta puntos negros glandulares.

Flores: Amarillas brillantes, de 2-3 cm de diámetro, con 5 pétalos asimétricos. Al frotar los pétalos entre los dedos, liberan un pigmento rojo-púrpura (hipericina). Esta es la prueba de campo definitiva para identificar la especie correcta.

Fruto: Cápsula trilocular ovoide con numerosas semillas oscuras y glándulas con bandas de pigmento.

La recolección se realiza durante la floración plena (junio-julio, coincidiendo con San Juan). Se cortan los extremos floridos (sumidades floridas, *Hyperici herba*) en los primeros 20-30 cm de la planta. El secado debe hacerse a la sombra y en lugar ventilado, a temperatura no superior a 40 °C, ya que la hipericina es fotosensible.

Composición fitoquímica y mecanismo antidepresivo

El hipérico contiene un perfil fitoquímico complejo responsable de su acción antidepresiva. La Farmacopea Europea exige un contenido mínimo del 0,08 % de hipericinas totales (expresadas como hipericina) y un 6 % de flavonoides (expresados como rutina) para la droga vegetal.

Compuesto

Concentración

Mecanismo de acción

Hipericina y pseudohipericina

0,05-0,3 % en droga seca

Inhibición de MAO-A y MAO-B (débil). Modulación de receptores de serotonina, dopamina y noradrenalina. Fotoactivación.

Hiperforina

2-5 % en droga seca

Principal responsable del efecto antidepresivo. Inhibe la recaptación de serotonina, noradrenalina, dopamina, GABA y glutamato mediante activación de canales TRPC6.

Flavonoides (rutina, quercetina, hiperósido)

2-4 %

Efecto ansiolítico complementario. Inhibición de MAO-A. Propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Taninos y procianidinas

6-15 %

Acción astringente y cicatrizante (uso tópico). Contribuyen al efecto antibacteriano.

Aceite esencial

0,1-0,3 %

Monoterpenos y sesquiterpenos con efecto antiinflamatorio local.

A diferencia de los antidepresivos sintéticos (ISRS), que actúan selectivamente sobre la recaptación de serotonina, la hiperforina actúa como un inhibidor de amplio espectro de la recaptación de neurotransmisores, lo que explica su eficacia clínica comparable en depresión leve-moderada con un perfil de efectos secundarios generalmente más benigno.

Evidencia clínica en depresión

La base de evidencia del hipérico como antidepresivo es excepcionalmente sólida para una planta medicinal. La revisión Cochrane más reciente (Linde et al., 2008, actualizada en revisiones posteriores) analizó 29 ensayos clínicos con un total de 5.489 pacientes y concluyó que:

Eficacia vs. placebo: Los extractos de hipérico son significativamente superiores al placebo en depresión mayor leve a moderada (RR de respuesta: 1,48; IC 95 %: 1,23-1,77).

Eficacia vs. ISRS: Comparable a fluoxetina, sertralina y paroxetina en depresión leve-moderada. Un ensayo

multicéntrico de Szegedi et al. (2005) con 251 pacientes demostró equivalencia con paroxetina 20 mg/día.

Tolerabilidad: Tasa de abandono por efectos adversos significativamente menor que con antidepresivos sintéticos (0-5,7 % vs. 7-16 % con ISRS).

Limitación principal: No está demostrada su eficacia en depresión grave (puntuación HAM-D > 24). En estos casos, no debe sustituir el tratamiento farmacológico convencional.

La dosis estándar clínicamente validada es de 900 mg/día de extracto estandarizado (conteniendo 0,3 % de hipericina), repartidos en 3 tomas de 300 mg. El efecto terapéutico completo se alcanza tras 4-6 semanas de uso continuado, similar al inicio de acción de los ISRS convencionales.

Interacciones farmacológicas graves

Las interacciones del hipérico son su aspecto clínico más importante y potencialmente peligroso. La hiperforina es un potente inductor del citocromo CYP3A4, CYP2C9, CYP1A2 y de la glicoproteína-P, lo que acelera el metabolismo de numerosos fármacos y reduce su concentración plasmática a niveles subterapéuticos.

Interacciones peligrosas confirmadas: El hipérico reduce significativamente los niveles plasmáticos de: anticonceptivos orales (riesgo de embarazo no deseado), ciclosporina (riesgo de rechazo de trasplante), anticoagulantes cumarínicos (warfarina), antirretrovirales (indinavir, nevirapina), digoxina, teofilina, metadona e inhibidores de tirosina quinasa. La combinación con ISRS, IMAO o triptanos puede provocar síndrome serotoninérgico potencialmente mortal.

Fármaco afectado

Efecto de la interacción

Consecuencia clínica

Anticonceptivos orales

Reducción de niveles de etinilestradiol y progestágenos

Sangrado intermenstrual, fallo anticonceptivo

Ciclosporina

Reducción del 40-60 % de niveles plasmáticos

Rechazo agudo de trasplante (casos documentados)

Warfarina

Aumento del metabolismo, reducción del INR

Pérdida de anticoagulación, riesgo trombótico

ISRS (fluoxetina, sertralina)

Sumación del efecto serotoninérgico

Síndrome serotoninérgico (fiebre, agitación, mioclonías)

Digoxina

Reducción del 25 % de niveles plasmáticos

Pérdida de control de arritmias o insuficiencia cardíaca

Por estas interacciones, en Francia, Irlanda y Japón se han restringido o prohibido los preparados de hipérico como suplementos de venta libre. Es fundamental consultar con un profesional sanitario antes de utilizar hipérico si se toma cualquier medicación prescrita.

Preparación y uso en contexto de supervivencia

Además de su uso como antidepresivo oral, el hipérico tiene una larga tradición como vulnerario (cicatrizante) de uso tópico. El aceite de hipérico (oleomacerado) es uno de los preparados fitoterapéuticos más útiles en un botiquín de supervivencia.

Oleomacerado (aceite de hipérico): Llenar un tarro de vidrio transparente con flores frescas recién recolectadas. Cubrir con aceite de oliva virgen. Cerrar y exponer al sol durante 4-6 semanas, agitando cada 2-3 días. El aceite se torna rojo intenso (por la hipericina). Filtrar y conservar en frasco ámbar. Útil para quemaduras leves, heridas, contusiones y neuralgias tópicas.

Infusión oral: 2-4 g de sumidades floridas secas por taza (250 mL) de agua a 90 °C. Tapar y dejar reposar 10 minutos. Filtrar. Tomar 2-3 tazas al día. Efecto antidepresivo leve tras uso continuado de varias semanas.

Tintura hidroalcohólica: 30 g de sumidades floridas secas en 150 mL de alcohol de 60°. Macerar durante 14 días agitando a diario. Filtrar. Dosis: 2-4 mL, 3 veces al día.

Fotosensibilización: El hipérico puede provocar fotosensibilidad cutánea, especialmente en personas de piel clara y a dosis altas. Evitar exposición solar prolongada o proteger la piel durante el tratamiento. Este efecto es dosis-dependiente y más relevante con extractos concentrados.

⚠ 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.