

## Eufrasia: usos, beneficios, efectos secundarios y más

### ¿Qué es la eufrasia?



La eufrasia (*Euphrasia officinalis*) es una planta silvestre originaria de Europa. Utilizado durante mucho tiempo en la medicina herbal, es promocionada como un remedio natural para los problemas oculares.

En la medicina popular, la eufrasia se usa a menudo como un ingrediente en los colirios o compresas aplicadas a los ojos. Sin embargo, existe cierta preocupación de que el uso de dichos remedios pueda ocasionar infección, irritación y otros problemas oculares.

La eufrasia contiene compuestos llamados taninos, que parecen poseer propiedades antiinflamatorias.

### Usos para la eufrasia

La eufrasia se usa comúnmente **para tratar afecciones oculares** como la [conjuntivitis](#) y la fatiga visual. Sin embargo, también se dice que la eufrasia ayuda en el tratamiento de muchos otros

problemas de salud, que incluyen:

- Alergias
- Resfriados
- Tos
- Dolores de oído
- Dolor de cabeza
- Sinusitis
- Dolor de garganta

## Beneficios para la salud de la eufrasia

Hasta la fecha, el apoyo científico para los supuestos beneficios para la salud de la eufrasia es muy escaso. La investigación disponible incluye un pequeño estudio publicado en el Journal of Alternative and Complementary Medicine en 2000, que se centró en la eficacia de la eufrasia como tratamiento para la conjuntivitis.

Para el estudio, 65 personas con conjuntivitis fueron tratadas con gotas oftálmicas que contenían eufrasia, que se administraron de una a cinco veces al día. En los exámenes de seguimiento realizados siete días y 14 días después del inicio del tratamiento, se observó una recuperación completa en 53 de los pacientes. Otros 11 pacientes mostraron una "mejora clara" en los síntomas como enrojecimiento, hinchazón y ardor.

Sin embargo, un paciente experimentó un ligero empeoramiento de los síntomas de conjuntivitis.

En un estudio más reciente (publicado en Balkan Medical Journal en 2014), las pruebas en células tomadas de la capa superficial de la córnea humana demostraron que los extractos de eufrasia pueden tener efectos antiinflamatorios. Según los autores del estudio, este hallazgo sugiere que la eufrasia es prometedora en el tratamiento de los trastornos oculares relacionados con la inflamación.

Se necesita más investigación para confirmar este hallazgo.

## Efectos secundarios y precauciones

**Las gotas de eufrasia pueden ser perjudiciales para ciertas personas**, incluso aquellas que usan lentes de contacto o aquellas que han tenido remoción de cataratas, trasplantes de córnea, cirugía ocular con láser u otros procedimientos oculares. Dichas personas deben consultar a un médico antes de usar gotas para la vista brillante. Además, las gotas de La eufrasia no deben usarse sin consultar a un proveedor de atención médica, ya que algunos productos pueden no ser estériles y apropiados para su uso en los ojos.

Cuando se ingiere, la eufrasia puede causar una serie de efectos secundarios, que incluyen:

- [Estreñimiento](#)
- Dolor de cabeza
- [Insomnio](#)
- Náuseas
- Problemas respiratorios

## Alternativas a la eufrasia

Hay varias maneras de mejorar la salud de su ojo con remedios naturales, terapias alternativas y técnicas de cuidado personal.

Para obtener ayuda en el tratamiento del síndrome del ojo seco (el trastorno ocular más extendido), **considere aumentar la ingesta de ácidos grasos omega-3**. Las investigaciones preliminares indican que los omega-3 conocidos como ácido gamma-linolénico, ácido eicosapentaenoico y ácido docosahexaenoico pueden aliviar los síntomas del síndrome del ojo seco.

También hay alguna evidencia de que ciertos remedios naturales pueden ayudar a agudizar su vista.

Con ese fin, algunas investigaciones muestran que **la luteína puede mejorar la función visual en adultos sanos y en personas con degeneración macular** relacionada con la edad (una de las principales causas de ceguera). Disponible en forma de suplemento dietético, la luteína se encuentra de forma natural en muchas frutas y verduras con color verde intenso, naranja y amarillo.

Además, la investigación preliminar sugiere que **el arándano puede ayudar en el tratamiento del glaucoma**, así como proteger contra los problemas oculares comúnmente relacionados con la diabetes y la presión arterial alta. La hierba ginkgo biloba también se muestra prometedora en el tratamiento del glaucoma.

Los suplementos no han sido probados para la seguridad y debido al hecho de que los suplementos dietéticos son en gran parte no regulados, el contenido de algunos productos puede diferir de lo especificado en la etiqueta del producto.

También tenga en cuenta que no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que están tomando medicamentos. Si está considerando el uso de eufrasia, hable primero con su proveedor de atención primaria. El autotratamiento de una condición y el evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

**Referencias:**

Rhee DJ, Katz LJ, Spaeth GL, Myers JS. "Medicina complementaria y alternativa para el glaucoma". *Surv Ophthalmol*. 2001 46 (1): 43 - 55.

Richer S, Stiles W, Statkute ??L, Pulido J, Frankowski J, Rudy D, Pei K, Tsipursky M, Nyland J. "Doble enmascaramiento, controlado con placebo, ensayo aleatorizado de la luteína y la administración de suplementos de antioxidantes en la intervención de la edad atrófica-degeneración macular relacionada: el estudio LAST de Veteranos (Ensayo de suplementación con antioxidantes de luteína)". *Optometría*. 2004 75 (4): 216-30.

Stoss M1, Michels C, Peter E, Beutke R, Gorter RW. "Estudio de cohortes prospectivo de Euphrasia gotas oculares de dosis única en conjuntivitis". *J Altern Complement Med*. 2000 Dic; 6 (6): 499-508.

Viau S1, Maire MA, Pasquis B, Grégoire S, Acar N, Bron AM, Bretillon L, Creuzot-Garcher CP, Joffre C. "Eficacia de un suplemento dietético de 2 meses con ácidos grasos poliinsaturados en el ojo seco inducido por escopolamina en un modelo de rata". *Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol*. 2009 Aug; 247 (8): 1039-50.

Canter PH, Ernst E. "Anthocyanosides of *Vaccinium myrtillus* (arándano) para visión nocturna: una revisión sistemática de ensayos controlados con placebo". *Surv Ophthalmol*. 2004, enero-febrero; 49 (1): 38-50.

Jefe KA. "Terapias naturales para trastornos oculares, segunda parte: cataratas y glaucoma". *Altern Med Rev*. 2001 Apr; 6 (2): 141-66.

Ma L, Lin XM, Zou ZY, Xu XR, Li Y, Xu R. "Un suplemento de luteína de 12 semanas mejora la función visual en personas chinas con exposición a la luz de exposición de computadora a largo plazo". *Br J Nutr*. 2009 102 (2): 186-90.

Paduch R1, Wo?niak A2, Niedziela P3, Rejdak R2. "Evaluación de la actividad de extracto de La euphrasia (*euphrasia officinalis* L.) en relación con células corneales humanas mediante pruebas in vitro". *Balkan Med J*. 2014 Mar; 31 (1): 29-36.

**Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.