

La Organización Mundial de la Salud define la salud sexual como "la integración de los aspectos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser humano, en formas que sean enriquecedoras y realcen la personalidad, la comunicación y el amor", y a la medicina tradicional como "el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias autóctonas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el

tratamiento de las enfermedades físicas y mentales". En el contexto de la salud sexual y reproductiva las plantas medicinales son aquellas a partir de las cuales se elaboran sustancias que ejercen un efecto farmacológico y representan una opción atractiva y real para el tratamiento de algunos problemas relacionados con la disfunción sexual, en especial las conocidas como afrodisiacas.

La disfunción sexual se caracteriza por la aparición de dificultades durante cualquiera de las fases de la respuesta sexual humana: deseo, excitación y

orgasmo, impidiendo la realización normal del acto sexual de modo satisfactorio. Las causas de la disfunción sexual, cuya principal manifestación en los varones es la disfunción eréctil, son complejas: pueden involucrar factores físicos (enfermedades, uso de medicamentos, dolor), psicológicos (estrés, depresión, ansiedad, preocupaciones), vinculares (malas relaciones, discusiones, fase de cortejo pobre, falta de comunicación, infidelidades) y sociales.

En el caso de los hombres por ejemplo, durante la etapa

Plantas medicinales en la **salud sexual**



de excitación, la óxido nítrico sintetas se activa y favorece la liberación de óxido nítrico a partir de las células que forman las paredes de los vasos sanguíneos del pene y los cuerpos cavernosos, induciendo una pérdida del tono contráctil del músculo liso del pene y el aumento del flujo sanguíneo en los cuerpos cavernosos dando lugar a la erección.

Otro mecanismo se da mediante una vía llamada adenósín monofosfato cíclico, que favorece el incremento del flujo sanguíneo en la zona genital, lo que conlleva a la erección del pene.

Plantas medicinales

Algunas plantas han sido utilizadas como afrodisíacas y es posible que puedan mejorar el desempeño sexual de hombres y mujeres, así como la calidad de los espermatozoides y ser usados principalmente en el tratamiento de la disfunción sexual masculina.

Ajo (*Allium sativum*).

Parte utilizada: bulbo.

Usos: prevención y tratamiento de enfermedades cardiovasculares porque reduce la presión arterial y el nivel de colesterol y

disminuye la agregación plaquetaria.

Modo de empleo: los preparados más utilizados son el ajo crudo, el aceite de ajo, el ajo en polvo y el extracto acuoso.

Efecto fisiológico: se ha observado aumento en la cantidad de espermatozoides después de complementar la alimentación en ratones con 100 mg/kg de extracto acuoso durante más de tres meses.

Ginseng (*Panax ginseng*).

Parte utilizada: raíz.

Usos: mejora la atención y la concentración, aumenta el estado de alerta, resistencia al trabajo y mejora la salud durante la vejez; también se utiliza para el tratamiento de la impotencia sexual.

Modo de empleo: se consume fresco en rodajas, en jugo, como tintura, extracto fluido, infusiones o en polvo.

Efecto fisiológico: la administración oral de extracto de raíz aumenta la libido y el rendimiento sexual en humanos gracias al efecto de sus componentes sobre los tejidos del sistema nervioso central y de los testículos. Facilita la erección del pene al inducir directamente la vasodilatación y la relajación mediante la libera-



ción de óxido nítrico. También se ha encontrado en hombres que sufren disfunción eréctil que un tratamiento con tres dosis diarias de 900 mg de raíz de ginseng durante ocho semanas mejora el rendimiento sexual, comparado con individuos que tomaron un placebo.

Damiana (*Turnera diffusa*).

Parte utilizada: hoja.

Usos: debilidad muscular y falta de deseo sexual.

Modo de empleo: infusión (2-4 g de hoja seca en 150 ml de agua), 2-4 ml de extracto fluido, 1 ml de tintura tres veces al día o 3-4 g de polvo de hoja en tabletas o cápsulas.

Efecto fisiológico: se presume que el efecto afrodisíaco se debe a su contenido de cafeína, hidroquinona y gluconato de sodio.

Cacao (*Theobroma cacao*).

Parte utilizada: fruto.

Usos: aumenta la absorción de glucosa en el músculo, ofrece protección neuronal, potencia el estado de ánimo positivo; es además estimulante, relajante, euforizante, tónico, antidepresivo y afrodisíaco.

Modo de empleo: barras de chocolate, bebidas y helados.

Efecto fisiológico: su potencial afrodisíaco está enfocado en los efectos que puede tener en los procesos fisiológicos durante la excitación y orgasmo debido a que su consumo facilita la liberación de serotonina que conlleva a mejorar el estado de ánimo.

Dátil (*Phoenix dactylifera*).

Parte utilizada: fruto.

Usos: tradicionalmente se utiliza en el tratamiento de trastornos de la memoria, fiebre, pérdida del conocimiento y alteraciones nerviosas. Es anticancerígena, hepatoprotectora, antioxidante, antiinflamatoria y afrodisíaca.

Modo de empleo: fruto seco. Efecto fisiológico: en ratas, la administración oral del fruto a una dosis de 120 y 240 mg/kg aumenta la cantidad y movilidad de los espermatozoides.

Guaraná (*Paullinia cupana*).

Parte utilizada: semilla.

Usos: energético natural y diurético. Durante la época colonial fue ampliamente utilizada como tónico, fortificante y en el tratamiento de la migraña, la diarrea y la disentería. El extracto de las semillas se ha utilizado como estimulante y afrodisíaco. Modo de empleo: como bebida, en polvo o jarabe.

Efecto fisiológico: se cree que su efecto está dirigido a la estimulación del sistema nervioso central. Se ha encontrado que enriquecer un medio de cultivo con extracto de semilla de guaraná mejora la criopreservación de espermatozoides.

Albahaca (*Ocimum basilicum*).

Parte utilizada: hoja.

Usos: se utiliza para tratar afecciones gastrointestinales, como tónico, expectorante, diurético, laxante, analgésico, antibacteriano, antidiarreico, sedante y afrodisíaco.

Modo de empleo: infusión, aceite esencial y tintura.

Efecto fisiológico: un estudio en ratas macho determinó que la concentración de espermatozoides, el porcentaje de via-



bilidad y la movilidad de espermatozoides y la concentración de testosterona sérica aumentaron significativamente al recibir 1.5 g/kg del extracto de planta durante cuarenta días.

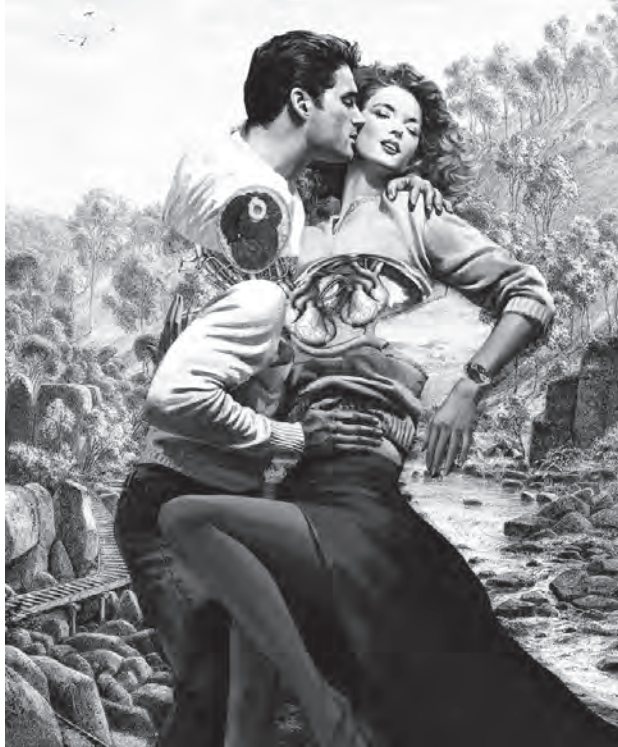
Maca (*Lepidium meyenii*).

Parte utilizada: raíz.

Usos: afrodisíaco, el consumo de la planta potencia la libido, el rendimiento sexual, disminuye el riesgo de padecer disfunción eréctil e incrementa el volumen del semen.

Modo de empleo: infusión y en polvo.

Efecto fisiológico: la administración oral diaria de 2 ml de extracto acuoso de raíz de maca en ratas promueve el incremento de la movilidad de los espermatozoides; sus propiedades antioxidantes pueden ser responsables de su efecto. Se encontró aumento significativo de la movilidad de los espermatozoides en un grupo de hom-



bres con valores espermáticos por debajo del rango normal tras la administración de 450 mg dos veces al día durante treinta días de un extracto seco de maca.

Frijol de terciopelo (*Mucuna pruriens*).

Parte utilizada: semilla.

Usos: tratamiento para la impotencia sexual, infertilidad masculina y como afrodisíaco.

Modo de empleo: semilla.

Efecto fisiológico: el alto contenido de levodopa, un aminoácido precursor de la dopamina, disminuye el estrés psicológico crónico al provocar una disminución en los niveles de cortisol en la sangre, lo que favorece la

formación de espermatozoides de mejor calidad.

En un estudio clínico se trataron a sesenta hombres con infertilidad ocasionada por estrés psicológico por vía oral con cinco gramos al día de semilla en polvo, los cuales presentaron una notable mejoría en la calidad, cantidad y movilidad de sus espermatozoides.

Las plantas afrodisíacas incluidas en esta revisión se pueden agrupar en aquellas que sólo han demostrado su efecto sobre el desempeño sexual al mejorar la erección o la frecuencia de copula (maca, datilera, ginseng y albahaca), las que además de tener efecto sobre el desempeño sexual presentan efecto directo sobre los espermatozoides

o la espermatogénesis (ajo, damiana, cacao y frijol de terciopelo) y el guaraná cuyo efecto afrodisíaco no se ha demostrado mediante experimentación científica, pero tradicionalmente se le considera como potenciador del deseo sexual.

Conclusiones

Las especies vegetales a las que tradicionalmente se les atribuye un efecto afrodisíaco pueden ser una opción viable en el tratamiento de los problemas implicados en la disfunción sexual. Sin embargo, con base en los resultados experimentales, es necesario concluir que hace falta una mayor investigación que dé sustento a su empleo, ya que los resultados obtenidos en algunos casos son variables y en otros únicamente se dispone de datos obtenidos en animales de laboratorio.

Es necesario continuar la evaluación científica de los beneficios que tienen en la salud humana, particularmente en la salud sexual y reproductiva, los compuestos naturales de origen vegetal. 🧑🏻



Daniel Juárez Mendoza
 Área de diseño y desarrollo,
 Técnico Distribuidor Infac (TD-INFAC), MÉXICO.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS
 Bonilla Pignataro, Janina. 2010. *Plantas medicinales, su uso a través de la historia*. Universidad de Costa Rica, San José.
 Saldaña Gómez, María Magdalena. 2007. *Medicina tradicional*. Gobierno del Estado de México, Toluca.

Waizel Bucay, José. 2006. *Las plantas medicinales y las ciencias: una visión multidisciplinaria*. IPN, México.
 IMÁGENES
 FFO (artista ruso), collages de PinUp e ilustraciones de anatomía, 2015-2016.