



Sábila (*Aloe vera*)

- ✦ **Nombre científico:** *Aloe vera* (sin. *Aloe barbadensis miller*)
- ✦ **Familia:** Asphodelaceae
- ✦ **Otros nombres comunes:** Sábila, aloe, áloe, planta milagrosa, aloe vera (nombre universal)



Beneficios de la Sábila



1. Regenerador cutáneo y cicatrizante

- Favorece la curación de heridas, quemaduras, úlceras y picaduras.
- Alivia irritaciones, eczemas, dermatitis y psoriasis.



2. Hidratante y antienvjecimiento natural

- Hidrata profundamente la piel.
- Estimula la producción de colágeno y elastina.



3. Digestiva y depurativa (uso interno)

- Regula el tránsito intestinal, alivia estreñimiento y acidez estomacal.
- Apoya la desintoxicación hepática e intestinal.



4. Inmunoestimulante y antiinflamatoria

- Refuerza el sistema inmunológico.
- Ayuda a modular procesos inflamatorios crónicos.



5. Antimicrobiana y antifúngica

- Combate infecciones bacterianas, fúngicas y virales leves en piel y mucosas.



Contraindicaciones y Precauciones



Evitar en estos casos:

- **Embarazo y lactancia (uso interno):** puede tener efectos laxantes o uterotónicos.
- **Niños menores de 12 años (uso interno):** salvo indicación profesional.
- **Uso prolongado interno sin supervisión médica:** puede provocar desequilibrios electrolíticos.
- **Personas con colon irritable o enfermedad de Crohn:** puede irritar el intestino.
- **No consumir la savia amarilla (látex):** contiene aloína, un potente laxante que puede ser tóxico.



Composición Química de la Sábila



1. Polisacáridos (acemannano, glucomanano)

- Estimulantes inmunológicos, hidratantes, regeneradores celulares.



2. Enzimas (amilasa, lipasa, catalasa)

- Ayudan a la digestión y descomposición de grasas y almidones.



3. Aloína (en el látex)

- Potente laxante (debe ser eliminado en preparados para consumo interno).



4. Vitaminas (A, C, E, B1, B2, B3, B6, B12, ácido fólico)

- Nutren y protegen las células de la piel y el sistema inmunológico.



5. Minerales (calcio, magnesio, zinc, potasio, manganeso, selenio)

- Equilibran funciones nerviosas, musculares y metabólicas.
-



Efectos de sus Componentes

- **Cicatrizante y regenerador** → Cura heridas, quemaduras y lesiones cutáneas.
- **Hidratante profundo** → Revitaliza y suaviza piel y cabello.
- **Digestivo y depurativo** → Limpia el sistema digestivo y apoya la función hepática.
- **Antiinflamatorio e inmunomodulador** → Ideal en afecciones crónicas e infecciones leves.
- **Antioxidante y rejuvenecedor** → Previene el envejecimiento celular.

Aloe vera (Sábila) – Ficha Técnica

- ✦ **Nombre científico:** *Aloe vera* (L.) Burm. f. — sinónimo: *Aloe barbadensis* Mill.
- ✦ **Familia:** **Asphodelaceae** (antes en Liliaceae; a veces citada como Xanthorrhoeaceae subfam. Asphodeloideae).
- ✦ **Otros nombres comunes:** sábila, aloe, aloe de Barbados, aloe de Curazao, aloe vera.
- ✦ **Parte utilizada:** **gel interno** (parénquima de la hoja); **látex/acíbar** amarillento subepidérmico (solo con precaución por su acción laxante); **hoja fresca** para uso **tópico** tras retirar cáscara y látex.

Usos medicinales tradicionales y modernos

Historia de uso tradicional

Aloe vera (también conocida como sábila) tiene una larga historia en la medicina tradicional de numerosas culturas. En la antigüedad, los **egipcios** la llamaban “planta de la inmortalidad” y la utilizaban para embalsamar y para cuidados corporales, mientras que los **griegos** la consideraban una “panacea universal” por sus supuestos poderes curativos. En la medicina **ayurvédica de India**, el Aloe vera se ha empleado como **laxante** (para estreñimiento), para aliviar cólicos, tratar enfermedades de la piel, infestaciones por parásitos intestinales e infecciones en general. En **China** tradicionalmente se recomendó contra algunas infecciones fúngicas (hongos). Pueblos de **América** también adoptaron la sábila en su herbolario; por ejemplo, en Trinidad y Tobago se usó para hipertensión arterial, y entre comunidades mexicano-americanas ha sido un remedio popular para la diabetes tipo 2. Estas aplicaciones empíricas sentaron las bases de su reputación como planta medicinal versátil.

Aplicaciones terapéuticas actuales y evidencia científica

En la medicina moderna, el Aloe vera es uno de los pocos remedios herbales ampliamente aceptados y se utiliza en **salud humana** tanto por vía tópica como oral. Diversos estudios respaldan varios de sus usos tradicionales, aunque con resultados mixtos en cuanto a efectividad. A continuación, se resumen algunas aplicaciones terapéuticas importantes junto con la evidencia científica disponible:

Cicatrización de quemaduras y heridas: La aplicación del **gel fresco** de aloe sobre **quemaduras de primer y segundo grado** puede acelerar la curación de los tejidos ([mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)). Ensayos clínicos han observado que las lesiones tratadas con gel de sábila cicatrizan significativamente más rápido que las no tratadas. Por esta razón, el gel de Aloe vera está presente en numerosos **productos dermatológicos** posquemadura y primeros auxilios.

Psoriasis y afecciones cutáneas: Cremas con extracto de Aloe vera (por ejemplo, al **0,5%**) utilizadas de forma constante pueden mejorar lesiones de **psoriasis leve a moderada**. Típicamente se requiere aplicación tópica varias veces al día durante un mes o más para notar mejorías en la piel. Asimismo, se ha reportado efecto beneficioso en dermatitis seborreica, eccemas y prevención de lesiones por **radioterapia** en la piel (scielo.cl). En acné, la combinación de gel de aloe junto con tretinoína (medicación convencional) mostró ser más efectiva que la tretinoína sola para reducir lesiones acnéicas.

Herpes y lesiones bucales: Estudios preliminares sugieren que la sábila podría ayudar en infecciones virales cutáneas. El uso de una crema con extracto de aloe en **herpes labial** aceleró la curación de las llagas. Igualmente, en casos de **liquen plano oral** (enfermedad inflamatoria crónica de la mucosa bucal), la aplicación de gel de aloe durante 8 semanas alivió significativamente el dolor e inflamación de las úlceras.

Salud gastrointestinal: Por vía oral, el gel de Aloe vera se ha promovido para varios trastornos digestivos. Tradicionalmente se ha usado el **látex** amarillento (ubicado bajo la cáscara de la hoja) como potente **laxante** en casos de **estreñimiento**; sin embargo, su efectividad clínica es controvertida y va acompañada de efectos adversos (cólicos y diarrea intensa). En cambio, preparaciones depuradas del **gel interno** (sin aloína) se investigan como coadyuvantes en **síndrome de colon irritable**, **colitis ulcerosa** y para favorecer la salud digestiva en general, gracias a sus polisacáridos que podrían tener efectos prebióticos y antiinflamatorios leves. También existen estudios iniciales sobre el uso del gel como complemento en **prediabetes** o **diabetes tipo 2**, que señalan mejoras modestas en el control de la glucemia y el perfil lipídico, aunque se requiere más evidencia consistente.

Actividad antimicrobiana e inmunológica: El Aloe vera exhibe en laboratorio efectos **antibacterianos**, **antivirales** y **antifúngicos** atribuibles a varios de sus componentes. Por ejemplo, la **aloemodina** (una antraquinona del látex) muestra actividad contra virus como el herpes simplex al interferir con su replicación. Polisacáridos del gel como el **acemannano** estimulan la respuesta inmune, favoreciendo la resistencia del organismo frente a bacterias, virus y parásitos. Aunque estos efectos son prometedores, en la clínica real se consideran complementarios y no sustituyen tratamientos antimicrobianos convencionales.

Otras actividades biológicas: La investigación contemporánea (mayormente en modelos celulares y animales) ha asociado al Aloe vera con múltiples propiedades farmacológicas: **antiinflamatorias**, **analgésicas**, **antioxidantes**, **antiulcerosas**, **hipoglucemiantes**, **hipocolesterolemiantes**, **cardioprotectoras** e **incluso anticancerígenas y antivirales**. Por ejemplo, se ha descrito que ciertos compuestos del aloe pueden modular vías inflamatorias (p.ej. inhibiendo NF-κB y COX-2) comparables a fármacos estándar. Sin embargo, muchas de estas aplicaciones (como uso en cáncer o enfermedades crónicas) aún carecen de ensayos clínicos robustos; se trata de hallazgos preliminares que requieren más investigación para determinar su relevancia terapéutica real.

En resumen, el Aloe vera **beneficia principalmente afecciones de la piel** (quemaduras, heridas, psoriasis, acné) y algunos trastornos digestivos menores. Sus efectos inmunomoduladores y antimicrobianos están documentados, pero su **uso oral en enfermedades sistémicas** todavía se considera complementario y experimental, sujeto a mayor evidencia científica.

Usos cosméticos y cuidado personal

En la industria **cosmética**, Aloe vera es un ingrediente muy popular gracias a las propiedades beneficiosas de su gel. El gel puro posee efecto **hidratante**, **emoliente** y **antiinflamatorio** sobre la piel (iefs.es). Se incorpora en cremas humectantes, lociones corporales, jabones, champús y productos **anti-edad**, ya que sus antioxidantes naturales (vitaminas C, E, carotenoides) pueden ayudar a prevenir el envejecimiento cutáneo prematuro. Su capacidad para **estimular la regeneración** favorece la cicatrización de pequeñas lesiones, a la vez que aporta sensación refrescante en irritaciones o quemaduras solares leves.

Un consejo práctico es usar siempre **sólo la pulpa incolora interna** de la hoja para aplicaciones caseras en la piel. La capa amarillenta viscosa que se encuentra entre la corteza y el gel (rica en látex) puede ocasionar irritación, alergias o dermatitis de contacto en personas sensibles. Por ello, al preparar remedios caseros se

recomienda filtrar o lavar el gel para eliminar restos de látex. En cabellos y cuero cabelludo, mascarillas con sábila se emplean tradicionalmente para hidratar, reducir la caspa y dar brillo, aunque la evidencia en este ámbito es principalmente anecdótica.

En síntesis, **Aloe vera en cosmética** actúa como hidratante y calmante universal, apropiado para pieles secas o sensibles, y como coadyuvante en productos para acné y antiedad. Es considerado **seguro en uso externo** general (salvo reacciones alérgicas aisladas), motivo por el cual tantas formulaciones comerciales lo incluyen como activo estrella.

Aplicaciones en medicina veterinaria

La sábila también tiene cabida en el cuidado de **animales** domésticos y de granja. En medicina veterinaria tradicional se ha utilizado para tratar diversas dolencias, mostrando resultados alentadores en la práctica clínica (javs.journals.ekb.eg, javs.journals.ekb.eg). Al igual que en humanos, su **gel** se emplea por sus propiedades **cicatrizantes y antiinflamatorias**: es común aplicar gel de Aloe vera sobre *heridas abiertas, cortes, abrasiones y quemaduras* en la piel de **todas las especies animales** para promover la curación y prevenir infecciones. Estudios reportan que el gel acelera la regeneración de tejido en lesiones cutáneas de perros, gatos, caballos e incluso en úlceras de córnea en animales, disminuyendo la inflamación local. Preparaciones comerciales veterinarias (cremas, sprays) con aloe se usan, por ejemplo, para dermatitis en perros o para favorecer la cicatrización de heridas quirúrgicas en equinos.

En animales de granja, se está investigando la suplementación oral con extractos de Aloe vera para mejorar parámetros de salud y producción. Resultados preliminares en **rumiantes** sugieren que agregar Aloe a la dieta puede mitigar la respuesta inflamatoria posparto en vacas (reduciendo marcadores de estrés oxidativo y mejorando parámetros metabólicos). En **aves de corral**, suplementos de aloe han mostrado estimular el apetito y mejorar la conversión alimenticia, posiblemente al modular la microbiota o palatabilidad del alimento. Asimismo, la inclusión de polvo de gel de aloe en conservantes cárnicos ha extendido la vida útil de productos (ej. nuggets de pollo) gracias a sus propiedades antimicrobianas.

Cabe destacar que **Aloe vera crudo puede ser tóxico para mascotas si se ingiere sin control**. Gatos y perros que mastican hojas de sábila pueden presentar vómitos, diarrea y letargo, debido a las antraquinonas y saponinas presentes en el látex de la planta (estas sustancias les causan irritación gastrointestinal) (aspca.org). Por tanto, aunque el gel es seguro *tópicamente* en animales, se debe evitar que ingieran partes de la planta. En conclusión, el Aloe vera constituye un recurso natural valioso en veterinaria, sobre todo como **terapia tópica** para la piel de animales, siempre que se use correctamente y con las precauciones adecuadas según la especie.

Composición química y compuestos activos

Las **hojas** de Aloe vera son la parte de interés medicinal, ya que concentran la mayoría de sus compuestos bioactivos. Cada hoja está conformada por **tres partes** bien definidas (mdpi.com):

Corteza o cáscara: capa externa verde gruesa (epidermis) con células duras; contiene fibras, *lignina*, pectina, hemicelulosa y pequeñas cantidades de compuestos volátiles. Protege la hoja y participa en la síntesis de carbohidratos y proteínas.

Latex o acíbar: capa intermedia, inmediatamente debajo de la corteza, formada por un tejido vascular (túbulos pericíclicos) que exuda un **jugo amarillo amargo**. Este látex es rico en *derivados hidroxiantracénicos* o **antraquinonas** (como aloína, aloe-emodina) y glucósidos que le confieren su sabor amargo y su potente efecto laxante. Tradicionalmente se deseca este jugo para obtener el **acíbar** (resina sólida pardo-negruzca), empleado como purgante natural.

Gel o pulpa interna: es la capa más interna (parénquima), un **tejido mucilaginoso transparente** compuesto en ~98–99% por agua. El 0,5–1% restante son sólidos donde se encuentran **más de 75 nutrientes y 200 componentes bioactivos identificados**. Este gel claro es la porción usada para geles tópicos, jugos y suplementos alimenticios.

A continuación, se detallan los grupos principales de compuestos presentes en Aloe vera y su relación con las propiedades farmacológicas:

Polisacáridos mucilaginosos: Constituyen los componentes mayoritarios del gel. Destacan los **glucomananos** y en especial el **acemannano**, un polisacárido acetilado de *D-manosa* considerado uno de los principales activos inmunológicos de la planta. Estos polisacáridos (mananos, galactomananos, pectinas, etc.) confieren la viscosidad característica al gel y poseen capacidad **hidratante** y filmógena sobre la piel. Farmacológicamente, estimulan la **actividad inmunitaria** (ej. aumentando la liberación de citocinas y la función de macrófagos), favorecen la **cicatrización** (estimulan fibroblastos y síntesis de colágeno) y muestran efectos **antivirales** inespecíficos al impedir la adhesión viral a células huésped (scielo.clscielo.cl). La cantidad y estructura de estos polisacáridos puede variar según las condiciones de cultivo, edad de la planta y métodos de procesamiento, por lo que la actividad del gel puede fluctuar entre diferentes productos comerciales. El **acemannano**, en particular, ha sido estudiado como agente modulador del sistema inmune en tratamientos experimentales (p.ej. en veterinaria, para mejorar la respuesta en vacunas y en terapia de ciertas neoplasias).

Compuestos fenólicos (cromonas y antraquinonas): Aloe vera sintetiza numerosos metabolitos secundarios fenólicos con acción antioxidante y antimicrobiana. Entre ellos se distinguen dos clases principales:

- Las **cromonas**, como la **aloesina** (también llamada aloeresina B) y aloeresina A, presentes sobre todo en el gel. Poseen propiedades **antiinflamatorias** y **antibacterianas** leves. La aloesina, por ejemplo, inhibe la enzima tirosinasa y se ha utilizado en productos despigmentantes para la piel.
- Las **antraquinonas**, concentradas en el látex amarillento. Las principales son la **aloína** (o barbaloina), la **isobarbaloina**, la **aloe-emodina** y emodina, entre otras. La aloína y sus derivados son responsables del marcado efecto **laxante** del acíbar: en el colon se metabolizan liberando derivados antraquinónicos que estimulan la motilidad intestinal y la secreción de agua hacia la luz intestinal (efecto catártico). Además de su acción purgante, las antraquinonas exhiben actividad **antimicrobiana** (p.ej. la aloína es

bactericida frente *H. pylori*) y **antiviral** (la aloe-emodina inactiva ciertos virus al bloquear su replicación). Incluso se investigan por sus posibles efectos **anticancerígenos**: la aloe-emodina ha mostrado inducir apoptosis en líneas celulares tumorales in vitro. No obstante, varias antraquinonas también pueden ser **tóxicas** en dosis altas o uso crónico (se han asociado a irritación gastrointestinal, *hepatotoxicidad* y posibles efectos mutagénicos, ver sección de Precauciones).

Enzimas y glicoproteínas: El gel de sábila contiene enzimas como **bradiquinasa**, amilasa, catalasa, peroxidasa, entre otras. La **bradiquinasa** destaca por ayudar a reducir la inflamación cuando se aplica tópicamente, al degradar la bradisinina (un mediador inflamatorio del dolor y edema). También se han aislado glicoproteínas con actividad **analégsica** y **anticompetitiva** frente a receptores de dolor. Un ejemplo es la lectina llamada **allectina A**, reportada con propiedades inmunomoduladoras (estimula linfocitos) y antitumorales experimentales. Estos componentes proteicos contribuyen a las propiedades antiinflamatorias y **analégsicas** atribuidas al gel.

Vitaminas y minerales: En la sábila se han identificado múltiples **vitaminas**: las antioxidantes A (betacaroteno), C y E, varias del complejo B (incluyendo pequeñas cantidades de **vitamina B12**, inusual en plantas), ácido fólico, colina, entre otras. Los **minerales** presentes abarcan *calcio, magnesio, zinc, cromo, selenio, sodio, hierro, potasio, cobre, manganeso*, etc. (casapia.com), muchos de los cuales son cofactores esenciales en procesos de cicatrización y metabolismo celular. Si bien el aporte nutricional por las dosis típicas de aloe es modesto, estos micronutrientes en conjunto con las vitaminas potencian el **efecto antioxidante** del gel y el mantenimiento de la integridad cutánea. Por ejemplo, la vitamina C y el zinc favorecen la síntesis de colágeno en la piel, mientras la vitamina E y selenio protegen contra el daño de radicales libres.

Otros compuestos: Aloe vera contiene también **ácido salicílico** (analégsico y antibacterial ligero, contribuye a aliviar dolor local), *saponinas* (con efecto antiséptico y limpiador, ayudan a remover tejido muerto en heridas), *esteroides vegetales* (como campesterol, lupeol, sitosterol con acciones antiinflamatorias y antiseborreicas), así como **hormonas vegetales** del crecimiento (auxinas y giberelinas, que podrían colaborar en la curación estimulando la regeneración celular). La combinación de **lignina** y polisacáridos del gel facilita la penetración de los ingredientes a través de la piel, actuando la lignina como vehículo. Este complejo “cóctel” químico, más que uno solo de sus componentes, es el responsable de las propiedades terapéuticas del Aloe vera – se postula que existe **sinergia** entre muchos de estos compuestos, potenciando sus efectos biológicos.

En resumen, la **composición química** del Aloe vera abarca **azúcares complejos, compuestos fenólicos, enzimas, vitaminas, minerales y más**, distribuidos diferencialmente entre el gel y el látex de la hoja. El **gel transparente interno** aporta mayormente polisacáridos, nutrientes y compuestos antiinflamatorios suaves, haciéndolo ideal para usos nutracéuticos y tópicos. Por otro lado, el **látex** concentra sustancias drásticas (antraquinonas) con potente actividad laxante y cierta toxicidad, por lo que su uso requiere mayor precaución. La riqueza de principios activos de esta “planta milagro” explica su amplia gama de aplicaciones medicinales, aunque a la vez implica que la actividad del Aloe puede variar según la calidad de la preparación (cantidad de principios presentes) y las condiciones de obtención del gel.

Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

Si bien el Aloe vera se considera en general una planta segura, *existen riesgos y contraindicaciones* importantes a tener en cuenta, especialmente en su uso **interno** (oral) o cuando se emplean las fracciones de **látex**. A continuación, se detallan las principales precauciones, posibles efectos tóxicos e interacciones:

Seguridad del uso externo: La aplicación **tópica** del gel de sábila se ha demostrado **muy segura** para la mayoría de las personas. En forma pura o en cremas, rara vez causa reacciones adversas; sólo se han reportado casos aislados de **dermatitis de contacto o alergia cutánea**, más que nada cuando el gel no está bien purificado y contiene trazas de látex (lo cual puede irritar pieles sensibles). Por precaución, se sugiere probar una pequeña cantidad en el antebrazo si se tiene piel muy reactiva, para descartar alergia. Durante el **embarazo y lactancia**, el uso tópico externo se considera aceptable y sin efectos negativos conocidos.

Precauciones en uso interno: La **ingesta oral** de Aloe vera debe realizarse con cuidado. Preparaciones a base de **gel filtrado** (libre de aloína) parecen seguras en **dosis moderadas y por cortos períodos** ([mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)). Sin embargo, consumir productos de **hoja entera** o que incluyan **látex** puede ser *peligroso*. El látex de aloe contiene compuestos (antraquinonas) que en dosis altas resultan **tóxicos** para el organismo. Ingerir tan sólo 1 gramo diario de látex por unos días puede provocar **daño agudo del riñón** e incluso ser **mortal**. La literatura médica recoge casos de **nefritis** y **fallo renal** agudo asociados a la ingesta de preparados con alto contenido de aloína. Por esta razón, muchas agencias regulatorias prohíben o limitan los laxantes a base de aloe.

Efectos secundarios comunes: Consumir aloe con aloína puede causar **irritación gastrointestinal severa**, manifestada por **cólicos abdominales, diarrea profusa y pérdida de líquidos y electrolitos**. Un signo llamativo es que la orina puede tornarse color **rojo-rosado** tras la ingesta de látex de sábila, debido a la excreción de antraquinonas (no debe confundirse con sangre). El uso crónico de aloe oral con aloína se ha vinculado a **melanosis colónica** (pigmentación oscura del colon) y podría incrementar el riesgo de **cáncer colorrectal** según algunos estudios en animales. Otros efectos adversos incluyen malestar gastrointestinal, hipotonía muscular (por alteración electrolítica) y, en casos extremos, arritmias cardíacas por **hipopotasemia** (bajo potasio sanguíneo).

Contraindicaciones absolutas: Está *totalmente contraindicado* el uso de Aloe vera **interno** en mujeres **embarazadas**, debido a que las antraquinonas del látex pueden inducir contracciones uterinas y **aborto** espontáneo. Tampoco debe usarse oralmente durante la **lactancia**, ya que podría pasar al bebé a través de la leche y no se dispone de datos suficientes de seguridad. Los **niños menores de 12 años** no deben consumir látex ni extractos de hoja entera, pues son más susceptibles a desbalances electrolíticos y deshidratación severa. Adicionalmente, se contraindica en personas con cuadros de **dolor abdominal agudo, apendicitis, obstrucción intestinal** o enfermedades inflamatorias intestinales (Crohn, colitis ulcerosa), ya que un laxante estimulante podría agravar la situación. Quienes padecen **enfermedad renal, cardíaca** o **hemorroides sangrantes** también deben evitar productos con aloína, pues los efectos laxantes y de bajada de potasio pueden empeorar estas condiciones.

Interacciones farmacológicas: El Aloe vera (especialmente oral) puede alterar la eficacia o seguridad de varios medicamentos. Se han documentado interacciones perjudiciales al combinar aloe con:

- **Anticoagulantes y antiagregantes (fármacos o hierbas):** El aloe oral puede potenciar el efecto anticoagulante, incrementando el riesgo de **hemorragias**.
- **Digoxina (para insuficiencia cardíaca):** El látex de aloe disminuye el potasio, lo que *potencia la toxicidad de la digoxina* (riesgo de arritmias). **No** se debe mezclar laxantes de aloe con digoxina.
- **Antidiabéticos orales e insulina:** La ingesta de gel de sábila puede potenciar la **bajada de glucosa** inducida por estos fármacos, aumentando riesgo de **hipoglucemia**.
- **Diuréticos tiazídicos o de asa:** En combinación con látex de aloe, pueden causar **hipopotasemia severa**, ya que ambos fomentan la pérdida de potasio.
- **Laxantes estimulantes (sen, cáscara sagrada, bisacodilo):** Sumarse al efecto del aloe podría provocar una diarrea violenta y **deshidratación** importante.
- **Corticoides tópicos o antibióticos en crema:** Se ha mencionado que el gel de aloe podría interferir ligeramente con la absorción de ciertos medicamentos tópicos, reduciendo su efecto (por ejemplo, con corticoides o antibióticos locales) (infobae.com). Aunque la evidencia es limitada, se recomienda espaciar la aplicación de aloe y de dichos medicamentos.
- **Fármacos de liberación oral prolongada:** El efecto laxante acelerador del tránsito (si el producto contiene aloína) puede disminuir la absorción de cualquier medicamento oral, reduciendo su eficacia.
- **Sedantes/anestésicos (ej. sevoflurano):** Tanto el sevoflurano como el aloe pueden inhibir la coagulación; tomarlos juntos podría aumentar riesgo de sangrado durante cirugías.
- **Warfarina (anticoagulante):** El aloe látex causa evacuaciones diarreicas que podrían potenciar el efecto de la warfarina al disminuir la absorción de vitamina K, aumentando la **tendencia al sangrado**.

Riesgos por automedicación y calidad del producto: Un aspecto crítico es asegurar la **calidad del preparado de Aloe** que se consume. Estudios han encontrado que muchos productos comerciales de jugo de aloe **no contienen cantidad suficiente de los compuestos activos** (polisacáridos) debido a procesamiento inadecuado o adulteración con rellenos. Por otro lado, algunos zumos pueden contener aún trazas de aloína si no han sido correctamente **decolorados**. Se recomienda adquirir productos certificados (por ejemplo, avalados por el International Aloe Science Council) que garanticen ser *libres de aloína* para consumo seguro. La **autocosecha** de hojas frescas y preparación casera de jugo requiere conocer el procedimiento para eliminar el látex (dejando escurrir la resina amarilla y lavando la pulpa). Un error en este proceso puede resultar en un jugo demasiado irritante o tóxico. Por tanto, **no se debe exceder la dosis** sugerida por fabricantes o profesionales, ni prolongar el uso oral continuo de Aloe vera más allá de 2 semanas sin supervisión médica.

En conclusión, el **gel de Aloe vera es generalmente seguro** para uso externo y consumo moderado, mientras que el **látex de sábila con aloína conlleva riesgos significativos**. Las mujeres embarazadas, lactantes, niños y pacientes con ciertas enfermedades deben evitar el aloe oral por completo. Siempre es aconsejable consultar con un profesional de la salud antes de ingerir suplementos de sábila, especialmente si se toman otros medicamentos, para prevenir interacciones y efectos adversos. Una premisa importante es **“natural no es sinónimo de inocuo”**: aun tratándose de una planta medicinal milenaria, el Aloe vera debe emplearse responsablemente para aprovechar sus beneficios minimizando los posibles perjuicios.

Formas seguras de consumo y preparación

Aloe vera se comercializa y utiliza en **diversas formas galénicas y tradicionales**, adecuadas para diferentes propósitos. A continuación, se describen las presentaciones más comunes, su modo de preparación y (cuando se conoce) la **dosis recomendada** segura:

Gel fresco (pulpa de aloe): Es la porción interna transparente de la hoja. Se obtiene pelando la hoja y extrayendo manualmente la pulpa mucilaginoso, procurando eliminar el látex amarillento de los bordes. El **gel fresco** puede aplicarse directamente **sobre la piel** para quemaduras, heridas pequeñas, picaduras o irritaciones, incluso varias veces al día según necesidad (no hay límite estricto tópico). Para **consumo oral casero**, suele licuarse el gel en agua o jugo; sin embargo, es fundamental usar únicamente gel depurado *sin cáscara ni látex*. Una dosis orientativa tradicional es de **1–2 cucharadas del gel fresco al día** (aprox. 15–30 mL), aunque su sabor amargo puede ser un factor limitante. Se recomienda no almacenar gel crudo por más de 1 semana en refrigeración, ya que se oxida y degrada fácilmente.

Jugo o zumo de Aloe vera: Se trata del **líquido estabilizado** obtenido del gel, generalmente comercializado embotellado para beber. Suele prepararse triturando el gel de varias hojas y luego filtrando y pasteurizando ligeramente la mezcla, a la cual a veces se agregan acidulantes naturales para conservación. Un buen jugo de aloe **no debe contener aloína** (las versiones de calidad eliminan las antraquinonas), por lo que carece de efecto laxante fuerte. La **dosis diaria** varía según el producto; comúnmente se sugieren **50 mL al día** (aprox. 1/4 de taza) y no exceder unos 100–120 mL diarios. Es preferible ingerirlo *en ayunas por la mañana* o fraccionado antes de las comidas. El jugo puro tiene sabor amargo suave; muchas presentaciones lo mezclan con otros jugos o miel para mejorar su palatabilidad. **Nota:** Aunque el jugo sin aloína es seguro, un consumo excesivo podría ocasionar malestar gastrointestinal leve; por ello se insiste en moderación.

Látex desecado (acíbar): Es el exudado amarillo amargo que se obtiene haciendo cortes en las hojas y dejándolo escurrir, luego se seca hasta formar una resina sólida oscura. Históricamente fue usado como **purgante** potente. En fitoterapia tradicional la dosis era extremadamente pequeña: del orden de **50–200 mg de acíbar** (un pedacito del tamaño de un guisante seco) para provocar efecto laxante fuerte. **NO** se recomienda el uso casero del acíbar debido a su difícil dosificación y a los **graves riesgos** ya mencionados (cólico, diarrea severa, daño renal). De hecho, la FDA en EE.UU. prohibió los laxantes de aloe de venta libre por seguridad. Actualmente, el acíbar sobrevive en ciertos preparados farmacéuticos tradicionales, pero siempre *estandarizado* en aloína y bajo supervisión médica. En resumen, **no es una forma segura de uso** para el público general y debe evitarse la automedicación con látex de sábila.

Suplementos en cápsulas o tabletas: Existen en el mercado cápsulas que contienen **gel de aloe liofilizado** o concentrado, a veces combinadas con otras hierbas. Suelen estar orientadas a beneficios digestivos (mejorar la digestión, síndrome de intestino irritable, etc.) o cosméticos (salud de piel desde adentro). La dosificación típica es de **100–300 mg de extracto de gel** al día, según la concentración. Es importante verificar que el producto especifique “aloína < 0,1%” o “decolorized aloe” para asegurar que *no* incluya la fracción laxante. También se encuentran cápsulas de “Cape Aloe” (*Aloe ferox*) en herbolarios, utilizadas como laxantes naturales; estas contienen derivados antraquinónicos similares a la aloína y presentan los mismos cuidados que el acíbar de Aloe vera. **Precaución:** siempre seguir la dosis del fabricante y limitar su uso continuo a <2 semanas, descansando posteriormente.

Ungüentos, cremas y geles tópicos: Son preparaciones para uso externo que contienen extracto o gel de sábila en diversas concentraciones (desde 5% hasta >90% en algunos geles puros). Se aplican directamente en la zona afectada de la piel. Por ejemplo, geles con alta concentración de Aloe vera son comunes para **quemaduras solares** o irritaciones, pudiendo aplicarse generosamente varias veces al día. Cremas con 0,5%–2% de extracto de aloe se usan en **psoriasis** (aplicación 2–3 veces diarias), en **acné** o simplemente como hidratantes corporales. Estas formulaciones tópicas se consideran **seguras incluso en niños y embarazadas**, ya que la absorción sistémica es mínima. Solo se debe vigilar que el producto no contenga otros fármacos a los cuales se tenga contraindicación. Por lo demás, se utilizan según indicación (por ejemplo, después de la ducha como crema corporal, o tras la exposición solar, etc.).

Preparados tradicionales caseros: En diversas culturas se preparan remedios caseros combinando Aloe vera con otros ingredientes. Un ejemplo conocido es el “**licuado de sábila con miel y limón**” utilizado como tónico digestivo e inmunitario. Consiste en licuar la pulpa de unas hojas de aloe (previamente escurridas de látex) con miel de abeja y jugo de limón, a veces agregando un chorrito de algún licor (esto se popularizó a partir de la receta de un fraile franciscano brasileño para tratar diversas dolencias). Aunque muchos atribuyen beneficios a esta mezcla, no deja de ser equivalente a consumir jugo de aloe diluido; por tanto, deben respetarse las mismas precauciones de dosis (no más de medio vasito al día, por periodos limitados) y contraindicaciones. Otro uso tradicional es aplicar la **hoja fresca cortada** directamente sobre la piel quemada o inflamada – esto puede hacerse en emergencias (retirando las espinas y la cáscara, y colocando el gel expuesto sobre la zona), pero para un uso continuado es mejor extraer el gel y colarlo para evitar irritación por el látex. En el cuidado del hogar, algunas personas ubican macetas de Aloe vera dentro de las casas porque se dice que **purifica el aire** de toxinas (incluso la NASA reportó que planta de aloe ayudaba a remover sustancias químicas volátiles del aire), aunque esto es un uso más anecdótico que práctico.

Tabla 1. Formas comunes de uso de Aloe vera, descripción y dosis recomendadas aproximadas:

Forma de uso	Descripción y uso	Dosis recomendada
Gel fresco (pulpa)	Cristal mucilaginoso extraído de la hoja; se usa tópico (heridas, quemaduras) o ingerido tras eliminar el látex.	Tópico: Libre, aplicar según necesidad. Oral: ~15–30 mL/día del gel filtrado (en jugos o licuados).
Jugo/zumo estabilizado	Bebida elaborada con gel de aloe procesado y sin aloína, lista para consumo.	50 mL al día (no exceder ~120 mL diarios). Tomar preferentemente en ayunas.
Látex/acíbar (resina)	Exudado amarillento desecado rico en aloína; potente laxante. <i>No recomendado por toxicidad.</i>	No usar salvo indicación médica. Dosis tradicional: 50–200 mg (evitar por riesgos).
Cápsulas de extracto	Suplementos con gel de aloe liofilizado o extracto estandarizado en polvo.	Según etiqueta (ej. 100–300 mg de extracto/día). Usar por periodos cortos; asegurarse <0.1% aloína.
Cremas y geles tópicos	Preparados para la piel con contenido variable de Aloe vera (5–99%).	Aplicación local 2–3 veces al día o según indicación. Sin restricción de cantidad en usos comunes.
Combinaciones caseras	Licuados con miel, infusiones con sábila, etc., según remedios populares.	Variable – Moderación es clave. Ej. 1 vasito (50–100 mL) de licuado de aloe con miel al día, max. por 1–2 semanas.

Notas: Siempre desechar las partes verdes y amarillas de la hoja al preparar Aloe vera para consumo o uso externo casero. Almacenar el gel/jugo refrigerado y protegido de la luz. Suspender su uso si se presentan síntomas de intolerancia (diarrea, dolor abdominal, alergia cutánea). En usos orales, si se buscan beneficios específicos (digestivos, metabólicos), consultar con un profesional para una pauta adecuada y seguimiento.

Identificación botánica y distribución de la planta

Figura: Cultivo de *Aloe vera* en condiciones semiáridas. Obsérvese las **hojas carnosas en roseta basal** y la presencia de **espinas suaves** en los bordes de las hojas. Las inflorescencias emergen al centro de la roseta durante la floración.



Descripción morfológica: *Aloe vera* es una planta **perenne, suculenta y xerófila**, de porte herbáceo. Carece de tronco o éste es muy corto, presentando las hojas dispuestas en forma de **roseta basal**. Cada planta adulta mide aproximadamente **50–70 cm de altura**, con hojas alargadas y triangulares de **30–60 cm de longitud** y unos 8–10 cm de ancho en la base. Las hojas son de color verde grisáceo, pudiendo tornarse ligeramente marrones en sequía o sol intenso. Su superficie es lisa y brillante, con pequeñas **motas claras** dispersas en hojas jóvenes (en algunas variedades). Los márgenes foliares poseen **dientes o espinas blanquecinas** suaves, separados ~1-2 cm entre sí; aunque puntiagudos, no suelen ser muy rígidos ni peligrosos al tacto. Internamente, la hoja tiene la estructura ya descrita: una corteza resistente, el tejido productor de látex amarillo debajo, y el gel transparente en el centro.

Del centro de la roseta surge, en época de floración, un tallo floral (escapo) erecto de hasta **1 metro de alto**. En su ápice desarrolla una inflorescencia en forma de **racimo (espiga) alargado** y poco denso. Las **flores** son tubulares, de unos 2–3 cm, colgantes, con forma de campanilla alargada. Su color varía de amarillo pálido a amarillo intenso (en *A. vera* típica son amarillas), aunque hay cultivares/variedades con tonos anaranjados claros. Florece generalmente una vez al año, en primavera o verano, dependiendo del clima. Los polinizadores (abejas, colibríes en sus regiones de origen) visitan las flores por su néctar. Tras la floración, produce **frutos** en cápsula, secos, que contienen numerosas **semillas** planas y aladas, de color oscuro, aptas para la dispersión por el viento. No obstante, *Aloe vera* se reproduce mayormente de forma vegetativa mediante hijuelos que brotan de la base de la planta madre, formando colonias.

Identificación y diferenciación: *Aloe vera*, cuyo nombre científico aceptado es *Aloe vera* (L.) Burm.f. (sinónimo *Aloe barbadensis* Miller), pertenece al género *Aloe* de la familia Asphodelaceae (anteriormente incluida en Liliaceae). En su hábitat o cultivo puede confundirse con otras **especies de Aloe**, ya que existen más de 350 especies en el género, muchas con aspecto similar (hojas suculentas en roseta). Algunas claves para reconocer *A. vera* frente a otras: sus flores típicamente **amarillas** (muchos aloes ornamentales tienen

flores rojas o naranjas brillantes), la ausencia de tallo o tallo muy corto (es *acaulescente*, mientras que especies como *Aloe arborescens* desarrollan tallos ramificados), y el tamaño y grosor de sus hojas (en *A. vera* son relativamente anchas y gruesas, con espinas marginales discretas). *Aloe arborescens*, por ejemplo, tiene hojas más estrechas y arqueadas, y sus inflorescencias son rojas; *Aloe ferox* (aloe del Cabo) presenta una sola roseta grande con hojas más largas y espinas más prominentes tanto en el borde como a veces en la cara inferior, y flores anaranjadas-rojizas. *Aloe vera* carece de espinas en la superficie de la hoja (solo en bordes) y suele tener manchas blancas en ejemplares jóvenes (característica llamada *chinensis* en algunas variedades). Además, *A. vera* tiene un gel claro incoloro, mientras que en otras especies el gel puede ser ligeramente diferente en consistencia o color. En todo caso, **solo la especie Aloe vera (barbadensis Miller)** debe denominarse “vera” o sábila verdadera, ya que es la más estudiada y empleada medicinalmente. Otras especies comparten el nombre común “aloe” pero sus propiedades pueden variar (aunque *A. ferox* y *A. arborescens* también tienen usos medicinales, se considera que *A. vera* posee la pulpa de mejor calidad para usos terapéuticos).

Hábitat y distribución: Originariamente, Aloe vera es nativa de regiones áridas de **África nororiental y la península Arábiga** (algunas fuentes sitúan su origen en zonas costeras del Sudán y la actual Yemen/Oman). Debido a su utilidad, fue propagada por el ser humano desde la antigüedad. Ya en el siglo XV-XVI, era transportada en barcos (se dice que Cristóbal Colón llevaba aloe para curar las heridas de sus marineros) e introducida en el **Mediterráneo**. Hoy en día, Aloe vera se ha naturalizado o cultivado en **regiones cálidas y semiáridas de todo el mundo**: es común en zonas subtropicales y tropicales de **África, Oriente Medio, subcontinente indio, Sureste Asiático**, en islas como **Canarias, Madeira, Cabo Verde**, en gran parte de **América Central y el Caribe**, así como en partes cálidas de **Sudamérica (Venezuela, Perú, Brasil)** y del **sur de Estados Unidos y México**. También se cultiva en invernaderos en Europa (España, Italia) y otras latitudes para la industria cosmética. Aloe vera prospera en climas cálidos y secos; es una planta **xerófila** que tolera la sequía gracias a su capacidad de almacenar agua en las hojas. Prefiere suelos arenosos o bien drenados y exposición a pleno sol o semisombra. No soporta heladas prolongadas (se daña por debajo de ~0°C). Allí donde las condiciones lo permiten, puede volverse invasora, dado que sus hijuelos la hacen expandirse fácilmente.

En cultivo comercial, como se ve en la figura adjunta, suele plantarse en hileras sobre terrenos áridos con riego ocasional. Las hojas se cosechan a partir del tercer año de vida de la planta, escogiendo las basales (más maduras) de 3–5 años de edad para obtener máximo contenido de gel y principios activos. Cada planta produce brotes laterales que se separan para nueva siembra, perpetuando la plantación.

Observación de campo: Una forma sencilla de identificar Aloe vera es su **flor amarilla tubular en racimo vertical** – es una señal distintiva frente a otros aloes, que usualmente tienen flores rojizas o anaranjadas ([instagram.com](https://www.instagram.com)). Además, Aloe vera raramente supera el metro de altura total, mientras que otras especies pueden formar arbustos o arbolillos. Su *sábila* (gel) es transparente, no coloreado, y de sabor amargo. Si se parte una hoja y se observa un líquido amarillo que mana de la cáscara, ese es el látex: en Aloe vera es notablemente amargo. Esto ha dado origen al nombre *Aloe* del árabe “alloeh” que significa “sustancia amarga y brillante”. Por su parte “vera” proviene del latín y significa “verdadera” – indicando que es el aloe auténtico con propiedades medicinales.

Posibles confusiones: A nivel popular, muchas plantas suculentas con hojas en roseta se llaman “aloe” o “pita” aunque no sean Aloe vera. Por ejemplo, el **Agave** (pita sábila) es una planta mucho mayor y de hojas más fibrosas y espinosas, sin gel usable (pertenece a otra familia). Otras especies de Aloe ornamentales (aloe candelabro, aloe tigre, etc.) no tienen la misma composición; si bien no suelen ser peligrosas, *no necesariamente comparten las propiedades medicinales del Aloe vera*. Por lo tanto, quien desee usar sábila debe asegurarse de identificar correctamente *Aloe vera* – sus rasgos más confiables son las *hojas gruesas*

verde-grisáceas con punteaduras claras, las espigas de flores amarillas, y la producción abundante de hijuelos basales. Adicionalmente, consultando fuentes botánicas o viveros especializados se puede obtener plantas certificadas de Aloe vera (dado su valor comercial, esta especie suele estar claramente etiquetada).

Taxonomía resumida: *Aloe vera* (L.) Burman f. es una especie del género *Aloe*, familia Asphodelaceae. En la familia de los aloes también se incluyen plantas como el **aloe del Cabo** (*Aloe ferox*) y el **aloe arborescente** (*Aloe arborescens*), entre otras que comparten ciertos compuestos activos. No obstante, *Aloe vera* es la especie predominante en cultivo y la más investigada científicamente por sus usos terapéuticos. Saber reconocerla en el entorno natural y diferenciarla de sus parientes asegura el aprovechamiento eficaz y seguro de esta maravillosa planta medicinal.

Aloe vera sin. *A. barbadensis* (Liliáceas)

ÁLÖE, ZABIRA

Originario de África, el áloe suele cultivarse en maceta y tiene dos tipos diferentes de usos medicinales. El gel translúcido que contienen las hojas sana heridas y quemaduras con una eficacia extraordinaria, acelerando la cicatrización y reduciendo el riesgo de infección. La savia amarilla de la base de la hoja, una vez seca, se denomina áloe amargo. Es un laxante fuerte, útil para el estreñimiento de corto plazo.



El áloe tiene hojas suculentas, de color verde grisáceo y punzantes, que segregan sustancias medicinales muy raras.

HÁBITAT Y CULTIVO

El áloe es originario del sur y el este de África; crece silvestre en los trópicos y su cultivo está muy extendido en todo el mundo. (Las plantas de áloe cultivadas en macetas tienen bajo contenido en antraquinona.) El áloe se propaga separando las pequeñas plántulas con raíces. Para recoger el gel y el líquido amargo hay que cortar y drenar las hojas de forma adecuada.

ESPECIES RELACIONADAS

A. ferox se usa en herboristería como laxante irritante. Hay otras muchas especies de *Aloe* que también son medicinales.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Antraquinonas (aloína, áloe-emodina)
- Resinas
- Taninos
- Polisacáridos
- Aloectina B

EFFECTOS PRINCIPALES

- Sana heridas
- Emoliente

- Estimula la secreción de bilis
- Laxante

INVESTIGACIÓN

■ Propiedades cicatrizantes

Amplias investigaciones desde los años treinta en Estados Unidos y Rusia han mostrado que el gel translúcido posee una excelente capacidad para curar heridas, llagas y quemaduras al servir de capa protectora en la zona afectada y acelerar la cicatrización. Este efecto se debe en parte a la presencia de aloectina B, que estimula el sistema inmunológico.

USOS TRADICIONALES

Y ACTUALES

■ **Tratamiento de belleza** El áloe posee una larga historia como loción para la piel; se dice que Cleopatra le atribuía su belleza.

■ **Remedio occidental** En Occidente, el áloe empezó a ser popular en la década de 1950, al descubrirse su capacidad para curar quemaduras, especialmente las de radiaciones.

■ **Primeros auxilios** El áloe es un excelente remedio de primeros auxilios para tener en casa y aplicar a quemaduras, rasguños, escaldaduras y quemadura del sol. Al partir una hoja suelta un gel calmante que se aplica a la zona afectada.

■ **Afecciones de la piel** El gel sirve casi para cualquier afección de la piel que necesite algo calmante y astringente y ayuda en cierta medida a las varices.

■ **Úlceras** El efecto protector y cicatrizante del áloe también actúa internamente; el gel puede utilizarse para úlceras pépticas y para el síndrome de colon irritable.

■ **Laxante** El líquido amargo contiene antraquinonas, que son fuertemente laxantes. Provocan la contracción del colon

■ PARTES UTILIZADAS

Las hojas exudan un líquido amargo que secado se denomina áloe amargo. También contienen un gel translúcido que sirve para calmar la piel.



Las hojas se cortan y el gel translúcido se aplica a la piel como primeros auxilios para las quemaduras.

Hojas

Hojas cortadas

■ PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES

Advertencias No untar el jugo amarillo amargo de la base de las hojas (áloe amargo) sobre la piel. Su uso está restringido en algunos países. No ingerir durante el embarazo o mientras se amamanta. No ingerir si se padecen hemorroides o enfermedades renales.



Los herbolarios emplean el áloe amargo para tratar el estreñimiento.



El jugo se elabora comercialmente a partir del gel. Para úlceras pépticas, tomar 50 ml tres veces al día.



Hojas Partir una hoja y abrirla para recoger el gel. Para quemaduras y afecciones, aplicar con generosidad dos veces al día.

■ **TINTURA** elaborada a partir del áloe amargo (ver p. 291). Para estimular el apetito, tomar 5 gotas con agua antes de las comidas.

produciendo un movimiento intestinal 8-12 horas después de ingerirlo. En pequeñas dosis, las propiedades amargas de esta hierba estimulan la digestión. En dosis mayores, el áloe amargo es laxante y purgante.

AUTOMEDICACIÓN

- **Estrías**, p. 317.
- **Heridas**, p. 304.
- **Quemaduras leves**, p. 303.
- **Verrugas**, p. 304.
- **Eczema exudativo**, p. 303.



Áloe
Perenne de hojas suculentas de 60 cm de longitud y una espiga de flores de color amarillo o naranja.

Depresión: Para la depresión, el Ginkgo puede servir como complemento al tratamiento, ayudando a mejorar la circulación cerebral y elevar el ánimo. Al aumentar el flujo sanguíneo hacia áreas del cerebro involucradas en el control del estado de ánimo, el Ginkgo puede apoyar la función mental y contribuir a la mejora del estado emocional. Sus propiedades antioxidantes también pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo asociado con la depresión.

Problemas cognitivos asociados con el envejecimiento: El Ginkgo puede ayudar a mejorar la función cognitiva en personas mayores al promover la circulación cerebral y ofrecer protección antioxidante. A medida que envejecemos, la función cognitiva puede disminuir, y el Ginkgo puede ayudar a mitigar este efecto al mejorar el flujo sanguíneo hacia el cerebro y proteger las células nerviosas contra los daños oxidativos.

Advertencias: El uso medicinal del Ginkgo puede causar efectos secundarios como dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales y reacciones alérgicas. Es esencial evitar el uso excesivo, especialmente en personas con trastornos hemorrágicos o que toman anticoagulantes. Consulte a un profesional de la salud antes de su uso.

Recetas: Té de Ginkgo. 1 cucharadita de hojas secas por 1 taza de agua (150 ml). Si usa hojas frescas, doble la cantidad de hierba. Vierta el agua hirviendo sobre las hojas, tape y deje enfriar. Cuele para retirar las hierbas y tome 3 tazas al día.

Cápsulas. En las tiendas especializadas en productos fitoterápicos se pueden adquirir cápsulas del extracto seco estandarizado.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=2687885

Aloe (*Aloe vera*)

La Aloe es increíblemente eficaz para muchos problemas y, especialmente, para la salud de la piel. Perteneciente a la familia Asphodelaceae y tiene Ocurrencias Registradas en varias partes del mundo. Al menos en parte, creo que la amplia dispersión de la planta se debe al interés ornamental, ya que es común verla en jardines.

Identificación: La Aloe es una planta suculenta perenne que generalmente crece entre 30 y 60 cm de altura. Posee una roseta de hojas carnosas y gruesas que se disponen en una disposición espiralada alrededor de la base de la planta. Las hojas son lanceoladas y pueden medir entre 20 y 50 cm de largo y de 5 a 10 cm de ancho. Son de color verde a verde azulado y tienen una textura lisa y brillante. Las hojas tienen márgenes espinosos, con pequeñas puntas visibles a lo largo de los bordes. Cuando la Aloe florece, produce una inflorescencia en forma de espiga que puede alcanzar hasta 90 cm de altura. Las flores son tubulares y generalmente tienen un color que varía de amarillo a naranja.



Cada flor mide aproximadamente entre 2 y 3 cm de largo y aparece en densos grupos en el extremo de la espiga. El cáliz que sostiene las flores está compuesto por sépalos pequeños y verdes. El fruto es una cápsula pequeña y seca que contiene varias semillas diminutas. Cuando madura, la cápsula se abre para dispersar las semillas. El sistema radicular de la Aloe es fibroso y superficial, lo que permite a la planta fijarse bien en el suelo y almacenar agua y nutrientes. La Aloe prefiere suelos bien drenados y se cultiva con frecuencia en áreas con luz solar directa. Adaptable a una

variedad de condiciones, la planta es bastante resistente y se utiliza ampliamente tanto como planta ornamental.

Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: El gel de Aloe Vera (la sustancia gelatinosa dentro de la hoja) se utiliza para tratar quemaduras, heridas e irritaciones de la piel. En estética, se usa como tónico para la belleza de la piel y el cabello. Además, debido a su capacidad para penetrar fácilmente en la piel, suele usarse como vehículo para transportar principios activos de otras plantas hacia los tejidos más profundos del cuerpo. Y, como veremos a continuación, tiene interesantes usos internos.

Cuidado de la piel, quemaduras, eccema: El gel de Aloe tiene propiedades calmantes para la piel, siendo un excelente remedio para quemaduras, quemaduras solares, abrasiones, eccema y otras irritaciones leves. Además de mantener la piel limpia, es un excelente hidratante y aliviador de dolores. También puede usarse como medio para facilitar la absorción de otras hierbas por la piel.

Acidez y síndrome del intestino irritable: Ingerir 60 gramos de gel de Aloe Vera en cada comida disminuye la intensidad del reflujo ácido y la acidez. Además, es eficaz para aliviar cólicos, dolores abdominales, flatulencias e hinchazón asociados al síndrome del intestino irritable.

Reducción de los niveles de azúcar en sangre en diabéticos: Si tienes diabetes tipo 2, puedes controlar los niveles de azúcar en sangre

consumiendo una cucharada de gel de Aloe Vera dos veces al día.

Laxante: El gel de Aloe Vera es eficaz en el alivio del estreñimiento, facilitando el tránsito intestinal.

Cómo usar el Aloe Vera: Corta las hojas cerca de su base y colócalas verticalmente en un vaso o jarra de agua durante 24 horas. Esto hará que la aloína, que es una sustancia tóxica si se ingiere, sea eliminada. Para uso externo, corta la hoja por la mitad con un cuchillo y raspa el gel del interior de la hoja. Lo uso más a menudo como un bálsamo calmante directamente sobre la piel. Para uso interno, prueba agregar de 28 a 85 gramos del gel a un jugo de frutas, ya que el gel puede ser desagradable y amargo cuando se toma solo.

Advertencias: El gel contiene una sustancia de color marrón llamada aloína que es irritante para el intestino. Afortunadamente, el proceso para eliminar la aloína presente en el gel es muy simple. Corta las hojas y deja que la base cortada se sumerja en agua durante 24 horas. Luego, corta la hoja por la mitad y raspa el gel con una cuchara. Si lo prefieres, puedes adquirir el gel purificado en tiendas especializadas. No lo uses internamente durante el embarazo ni si tienes hemorroides o problemas en los riñones.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=2777724

Hisopo de Anís (*Agastache foeniculum*)

El Hisopo de Anís es una planta clasificada como herbácea, perenne y pertenece a la familia Lamiaceae (la misma que la menta). A menudo se utiliza como planta ornamental.

Identificación: El Hisopo de Anís es una planta perenne que puede crecer entre 60 y 90 cm de altura. Posee tallos erectos y ramificados, que generalmente tienen una textura ligeramente áspera y son de color verde a verde grisáceo. Las