**Facultad de Ciencias Médicas de Mayabeque**

**Hospital Docente Clínico- Quirúrgico Aleida Fernández Chardiet**

**I Jornada Científica Virtual de Estomatología**



**Titulo**

**Sábila como tratamiento para el cuidado de la salud**

**Autor**

**Jorge César Cairo Martínez**

**Est. 6toaño de medicina**

[**jorgecesar@infomed.sld.cu**](mailto:jorgecesar@infomed.sld.cu)

**Adria Ramos Padròn**

**Estudiante de 3er año de Estomatologìa**

**Resumen**

**Introducción:** La planta de aloe vera, también conocida como sábila, es una de las más famosas gracias a los beneficios que tiene para la salud, la belleza y el hogar.

**Objetivo:** argumentar la importancia de la sábila como tratamiento para preservar la salud.

**Desarrollo:** La sábila es una planta con un poder medicinal único e ideal para tratar muchas afecciones como estomacales, diabetes mellitus, ulceras, asma, entre otros. jarabe de aloe 50%, crema de aloe 25%, ungüento de aloe, aloína champú, jalea de Sábila

**Conclusiones:** La planta sábila es beneficiosa parala salud porque posee un extenso contenido nutricional, ya que es rica en vitamina A, C, E y B1, B2, B3, B6 y B12; y también en ácido fólico y minerales. Sus propiedades ofrecen muchos beneficios que podemos aprovechar por medio de su uso externo o su consumo.

**Palabras clave:** sábila, aloe vera, salud.

**Introducción**

La planta de aloe vera, también conocida como sábila, es una de las más famosas gracias a los beneficios que tiene para la salud, la belleza y el hogar. Su contenido nutricional es extenso, ya que es rica en vitamina A, C, E y B1, B2, B3, B6 y B12; y también en ácido fólico y minerales, entre otros.1

Es un género de plantas suculentas de la familia Asphodelaceae con alrededor de 400 especies.3 Natural del África tropical y el Sur de Arabia, crece en climas tropicales y sub-tropicales y tiene gran difusión por todo el mundo. Hierba carnosa generalmente de 50-70 cm de altura.2

De la parte basal surgen varios tallos formando un "plantón". Hojas agrupadas hacia el extremo de los tallos, de 30-40 cm de longitud, con el borde espinoso-dentado. Flores tubulares, colgantes, rojas, agrupadas en espigas situadas en el extremo de cortos escapos. Fruto capsular, dehiscente.2-3

Las especies del género de los aloes son siempre leñosas, pero con hojas típicas de las plantas suculentas, con forma de espada, duras, gruesas, muy grandes y carnosas, dispuestas en grandes rosetones y con unas espinas recias en sus extremos, armadas con otras espinas marginadas más pequeñas, las hojas pueden ser de color veteado de verde y blanco, o verde ceniza plateado.4

Las hojas pueden cerrar completamente sus estomas o poros para evitar la pérdida de agua por evaporación durante los períodos estivales y son capaces de reponer rápidamente la epidermis cuando se produce una fractura o un corte en su superficie.5

Las flores son vistosas, tubulosas, sus corolas se componen de seis pétalos, que forman la cubierta floral y se sueldan todas entre sí en un tubo las más veces recto, y en otros casos algo encorvado y bilabiado, en ocasiones con un leve ensanchamiento en la parte de sujeción, donde se alojan los órganos sexuales de la flor.4-5

Con alrededor de 400 especies en las laderas soleadas, en lugares rocosos y pedregales de Europa, Asia, África, América. Por lo general es fácil encontrarla en los mercados de hierbas y de plantas medicinales. Escasamente cultivada como ornamental en parques, avenidas y jardines particulares. Se multiplica por propágulos o "hijos", los que se localizan alrededor de la planta "madre". Presenta pocas exigencias culturales, por lo que desarrolla bien en todo tipo de suelo ligero. Requiere ser cultivada a pleno sol y puede ser plantada en macetas.5

Tomar hojas bien desarrolladas y sanas. Lavar antes de consumir. Utilizar preferentemente frescas o conservarlas en frío.

El aloe contiene también aloemicina, de gran poder antiinflamatorio y analgésico, y aloeuricina, cuya propiedad es activar y fortificar las células epiteliales, lo que la hace de mucha utilidad en las úlceras gástricas y estomacales. Contiene gran cantidad de aminoácidos como son la valina, metionina, fenilalanina, lisina y leucina.6

Posee además al polisacárido lignina, el glucomannan y otros glúcidos como la pentosa, galactosa y los ácidos urónicos que proporcionan una profunda limpieza de la piel, pues penetran en todas sus capas, eliminando bacterias y depósitos grasos que dificultan la exudación a través de los poros.7

Entre los elementos constitutivos figuran el yodo, cobre, hierro, zinc, fósforo, sodio, potasio, manganeso, azufre magnesio y gran cantidad de calcio. Es una de las pocas especies que contienen vitamina B12, además de vitaminas A, B1, B2, B6 y C.7 Contiene fuertes proporciones de germanio que actúa como filtro depurador del organismo, elimina los venenos y desechos de las Células, reestructura y revitaliza la Médula ósea, reactiva el sistema inmunológico, estimula la producción de endorfinas, que calman el dolor. Todas las plantas que contienen germanio han sido consideradas milagrosas y son: aloe vera, ging-seng y las setas shitake.

El gel obtenido del aloe produce seis agentes antisépticos de elevada actividad antimicrobiana: el ácido cinamónico, un tipo de urea nitrogenada, lupeol, fenol, azufre, ácido fólico y un ácido salicílico natural que combinado con el lupeol tiene importantes efectos analgésicos.

**Objetivo**

Argumentar la importancia de la sábila como tratamiento para preservar la salud.

**Desarrollo**

Las propiedades de la sábila son muy extensas y ofrecen muchos beneficios que podemos aprovechar por medio de su uso externo o su consumo. Si aún no conoces todo el poder medicinal que tiene esta planta, a continuación te explicamos sus propiedades y algunas de las bondades que tiene para tu salud. Entre estas, se pueden destacar:8

* Es calmante, cicatrizante, humectante y regeneradora. También tiene propiedades antiinflamatorias, ideales para reducir problemas como el acné.
* Es depurativa, desintoxicante y favorece la digestión.
* Funciona como un potente antiviral.
* Contiene muchos aminoácidos, tales como el ácido glutámico, ácido aspártico, alanita, arginina o glicina, entre otros.
* Regula la glucosa del organismo.
* Aporta gran cantidad de enzimas, tales como amilasa, lipasa o fosfatasa, entre otras.
* Se considera un suplemento dietético.

La sábila es una planta con un poder medicinal único e ideal para tratar muchas afecciones, como:9-10

**1. Diabetes**

La sábila tiene propiedades que ayudan a reducir el colesterol y mejoran la circulación. Varias investigaciones han llegado a la conclusión de que esta planta tiene propiedades que regulan la glucosa del organismo y, por eso, ha sido considerada como un antidiabético.

La sábila ayuda a regular los niveles de triglicéridos y reduce la glucosa en algunos casos de diabetes tipo II.

**2. Problemas digestivos**

La sábila es una gran aliada para mejorar la digestión y tratar los problemas del aparato digestivo. Diversos estudios han comprobado que esta planta favorece la absorción de nutrientes, ayuda a eliminar los gérmenes nocivos en el aparato digestivo, actúa como un reconstructor de la flora intestinal y es eficaz para atacar las bacterias que producen las úlceras estomacales.

**3. Asma**

La sábila funciona como un buen antihistamínico y actúa como dilatador de los bronquios. Es ideal para tratar problemas respiratorios y reduce notablemente el asma. También te puede interesar: 6 aceites esenciales que ayudan en el tratamiento del asma

**4. Piel**

La planta de sábila es una de las más conocidas en el mundo de la cosmética, la belleza y el cuidado de la piel. Sus propiedades cicatrizantes, humectantes y regeneradoras hacen de ella un aliado muy especial para mantener la belleza de la piel y tratar algunas dolencias y afecciones que puedan aparecer en ella.

Sus agentes antisépticos son ideales para desinfectar la piel, ya que favorecen la eliminación de células muertas para que la piel se vea más joven y saludable. Es ideal para reducir las cicatrices, calmar el dolor de las quemaduras y las irritaciones, suavizar, curar el acné y mejorar el flujo sanguíneo.

**5. Mejora las defensas**

Esta planta es rica en vitaminas y minerales, ideales para mantener un mejor funcionamiento del organismo y tratar algunos problemas de salud. Consumir sábila cuando hay debilidad por alguna enfermedad ayuda a mejorar las defensas, ya que los adaptógenos ayudan al cuerpo a sobreponerse ante los cambios que producen los virus y el estrés.

**6. Disminuye las grasas del organismo**

Contiene 22 aminoácidos, de los cuales 8 son esenciales para el organismo. Sus propiedades depurativas son ideales para limpiar el cuerpo de todo lo que no necesita y, además, ayuda a eliminar la grasa que se acumula en ciertas partes.

Esta planta también cuenta con 3 esteroles vegetales que reducen la grasa en la sangre, alivian alergias y curan la indigestión.

**7. Fortalece el sistema inmunitario**

Consumir sábila fortalece el sistema inmunitario, debido a que lo vuelve más resistente ante los virus o enfermedades. Esta planta es rica en polisacáridos, que estimulan los macrófagos, más conocidos como las células blancas en la sangre, que se encargan de combatir los virus.

**8. Antiinflamatorio natural**

Dolor de pies y tobillo.

Tiene propiedades que reducen la oxidación del ácido araquidónico y, gracias a esto, reduce la inflamación. En este caso, se puede ingerir directamente o aplicarse como un tópico sobre la zona afectada. La sábila es ideal para tratar golpes, funciona como un calmante y da fuerza.

Por esta propiedad tan importante, esta poderosa planta ha sido utilizada para tratar pacientes con esguinces, torceduras, artrosis o artritis.

**Preparación y posología11**

De forma tradicional, para uso tópico, se acostumbra aplicar localmente el mesófilo (cristal de la hoja) directamente sobre la zona afectada, 2-3 veces al día. Por vía oral, adicionar 50 g del mesófilo a 1 litro de agua. Tomar como agua común 300-500 ml al día repartido en 2-3 dosis.

Para su uso como laxante, preparar de igual forma pero sin pelar la hoja y quitándole las espinas de los bordes.

**Dosis12**

**Jarabe de aloe 50%:** oral, 1 cucharada cada 8 horas.(anticatarral, antiasmático, Expectorante).

**Crema de aloe 25%:** tópico, 3 veces al día y friccionar la zona afectada (cicatrizante en heridas no abiertas, celulitis, inflamaciones, dermatitis, quemaduras por radiaciones y del sol).

**Ungüento de aloe:** tópico, 2 veces al día y friccionar la zona afectada (antihemorroidal, psoriasis, suavizante de la piel).

**Aloína champú**: tópico, 2 veces por semana (revitalizador del cuero cabelludo, evita la caída del cabello y elimina la caspa).

**Jalea de Sábila**: oral, 1 cucharadita 2 veces por día (en ulceras gastricas, gastritis, hepatitis, estreñimiento). Tópica: en gingivitis y ulceras bucales.

**Advertencia**

* No usar sobredosis por vía oral en mujeres embarazadas y lactando, en la menstruación, hemorroides, prostatitis, cistitis, dolor abdominal de origen desconocido, en cálculos de vesícula y en insuficiencia cardiaca y renal.
* No usar la crema en heridas por cesárea, en heridas abiertas y depilaciones químicas.

**Seguridad y efectos secundarios**

El gel de sábila, generalmente, se considera seguro cuando se aplica adecuadamente en la piel. Podría ser seguro cuando las dosis correspondientes se toman por vía oral durante un período corto.12

El extracto de hojas enteras o el látex de sábila tomados por vía oral podrían no ser seguros y es probable que no sean seguros en dosis altas. Tomar 1 gramo de látex de sábila al día durante varios días puede provocar insuficiencia renal aguda y puede ser mortal. El látex de sábila también podría causar cáncer. Otros efectos secundarios comprenden: cólicos y diarrea. El uso por vía oral de extracto de hojas enteras y látex de sábila no se recomienda para niños menores de 12 años.

**Interacciones**

Algunas de las posibles interacciones son las siguientes:12-13

* Anticoagulantes y medicamentos antiagregantes plaquetarios, medicamentos herbarios y suplementos. Estos tipos de medicamentos, medicamentos herbarios y suplementos reducen la coagulación de la sangre. El uso oral de sábila puede retrasar la coagulación sanguínea. Tomar sábila por vía oral con cualquiera de estos medicamentos puede provocar un aumento del sangrado.
* Digoxina (Lanoxin). El uso oral de sábila puede reducir los niveles de potasio. Los niveles bajos de potasio pueden aumentar los efectos secundarios de la digoxina. No tomes látex de sábila y digoxina combinados.
* Medicamentos para la diabetes. El uso oral de gel de sábila, en combinación con medicamentos para la diabetes, podría aumentar el riesgo de sufrir una afección que se caracteriza por un nivel inferior al normal de azúcar en sangre (hipoglucemia).
* Medicamentos orales. El uso oral de látex de sábila puede reducir la capacidad del cuerpo para absorber otros medicamentos. Esto podría reducir su eficacia.
* Sevoflurano (Ultane). La anestesia que se usa durante la cirugía puede retrasar la coagulación sanguínea. El uso oral de sábila puede tener un efecto similar. Si se combinan, es posible que haya sangrado excesivo durante la cirugía.
* Laxantes estimulantes. El uso oral de látex de sábila con laxantes estimulantes puede estimular los intestinos en exceso. Esto puede provocar deshidratación.
* Warfarina (Coumadin, Jantoven). El uso oral de látex de sábila puede provocar diarrea. Esto puede intensificar los efectos de la warfarina, un medicamento anticoagulante, y aumentar el riesgo de sangrado.
* Píldoras de agua (diuréticos). El uso oral de látex de sábila, un laxante, puede reducir mucho los niveles de potasio si se combina con el uso de diuréticos. Es posible que se necesiten suplementos de potasio.

**Conclusiones**

La planta sábila es beneficiosa parala salud porque posee un extenso contenido nutricional, ya que es rica en vitamina A, C, E y B1, B2, B3, B6 y B12; y también en ácido fólico y minerales, entre otros.

Sus propiedades ofrecen muchos beneficios que podemos aprovechar por medio de su uso externo o su consumo, así como también se deben tener en cuenta determinadas situaciones que exigen contraindicar su uso.

**Referencias bibliográficas**

1- Rodríguez Domínguez Ileana, Santana Gutiérrez Odalis, Recio López Orlando, Fuentes Naranjo Marilín. Beneficios del Aloe Vera l. (sábila) en las afecciones de la piel. Rev Cubana Enfermer  [Internet]. 2006  Sep [citado  2022  Mayo  16] ;  22( 3 ). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192006000300004&lng=es>.

2- Al-Maweri, S. A., Nassani, M. Z., Alaizari, N., Kalakonda, B., Al-Shamiri, H. M., Alhajj, M. N., Al-Soneidar, W. A., & Alahmary, A. W. (2020). Efficacy of aloe vera mouthwash versus chlorhexidine on plaque and gingivitis: A systematic review. International journal of dental hygiene, 18(1), 44–51

3- Bohneberger, G., Machado, M. A., Debiasi, M. M., Dirschnabel, A. J., & Ramos, G. de O. (2019). Fitoterápicos na odontologia, quando podemos utilizálos? Brazilian Journal of Health Review, 2(4), 3504–3517. <https://doi.org/10.34119/bjhrv2n4-114>

4- Bonilla, María José, & Jiménez Herrera, Luis Guillermo. (2016). Potencial industrial del Aloe vera. Revista Cubana de Farmacia, 50(1), 139-150.

5- Kamath, N. P., Tandon, S., Nayak, R., Naidu, S., Anand, P. S., & Kamath, Y. S. (2020). The effect of aloe vera and tea tree oil mouthwashes on the oral health of school children. European archives of paediatric dentistry: official journal of the European Academy of Paediatric Dentistry, 21(1), 61–66.

6- M., Dziedzic, K., Górecka, D., Jędrusek-Golińska, A. y Gujska, E. (2019). Aloe vera (L.) Webb: Fuentes naturales de antioxidantes - Una revisión. Alimentos vegetales para la nutrición humana (Dordrecht, Países Bajos), 74 (3), 255–265.

7- Díaz López, Odalys, Toledo Pimentel, Bárbara, Veloz Fariñas, Midiala, Posada López, Ivia, & Navas Toledo, Anabell. (2018). Therapeutic application of Aloe vera in the chronic periodontal inflammatory disease. Revista Médica Electrónica, 40(3), 744-754. <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242018000300016&lng=es&tlng=en>

8- Cruz TE, Rylander J, Martínez MP, Morales Y, Roa SC, Méndez TJ. (2020). Efecto del aloe vera con aceites esenciales sobre la placa bacteriana en comparación a la clorhexidina. Rev Mex Med Forense, 5(S3), 149-152.

9- Oliva-Mella, Patricio Fabian, & Smith-Stefó, Catherine. (2018). Utilización del Colutorio de Aloe Vera en el Control de la Gingivitis en Pacientes Adultos: Un Estudio Preliminar. International journal of odontostomatology, 12(3), 320-326.

10- Penmetsa, G. S., & Pitta, S. R. (2019). Efficacy of Ocimum sanctum, Aloe vera and chlorhexidine mouthwash on gingivitis: A randomized controlled comparative clinical study. Ayu, 40(1), 23–26.

11- Shi, Y., Wei, K., Lu, J., Wei, J., Hu, X., & Chen, T. (2020). A Clinic Trial Evaluating the Effects of Aloe Vera Fermentation Gel on Recurrent Aphthous Stomatitis. Canadian Journal of Infectious Diseases and Medical Microbiology, 2020, 8867548. <https://doi.org/10.1155/2020/8867548>

12file:///G:/S%C3%A1bila%20%20Todo%20lo%20que%20debes%20saber%20sobre%20esta%20beneficiosa%20planta%20-%20Prensa%20Libre.htm

13- Cabezas Cruz E, Cutié León E, Santiesteban Alba S., Manual de procedimientos en ginecología. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.2006.