

## ÁLOE, ¿DE VERDAD SIRVE PARA TODO?

Múltiples son las propiedades que se le atribuyen a la planta de áloe (*Aloe barbadensis* Miller). Hasta el punto que corre por las redes sociales un chascarrillo que compara las virtudes de esta planta con una investigación judicial realizada sobre un famoso político.

Desde el Grupo de Trabajo de Fitoterapia de Semergen pretendemos poner en orden todas estas supuestas virtudes. Y para ello, hemos revisado tres fuentes de información fiables. Y nos hemos encontrado, efectivamente, con dos indicaciones claras:

- Protección a nivel de la mucosa digestiva, cuando la droga vegetal es ingerida (hablaremos de ello en un próximo artículo)
- Hidratación de la piel donde aplicamos el gel de áloe. Pero no sólo hidratación; el gel de áloe induce cierto efecto cicatrizante y antiinflamatorio.

### ¿Qué parte de la planta debemos utilizar?

Dos opciones:

- La natural, que consiste en "abrir" las hojas de áloe, y extraer la parte mucilaginosa de las mismas. Esta sustancia, aplicada sobre la piel objetivo, consigue ayudar a la cicatrización de la misma, y aporta cierto efecto antiinflamatorio. Además, como hemos indicado antes, de su conocido y constatado efecto hidratante.
- La formulación por parte de un farmacéutico; o bien, de algún laboratorio que comercialice productos de origen vegetal. En este caso, lo más recomendable es buscar una crema o gel que contenga los principios activos de la planta. Comercializados, a día de hoy, existen geles de muy dispar concentración: Desde un 10, hasta incluso un 70% de áloe puro.

### Indicaciones potenciales

Las podemos deducir, sin duda:

- Ayuda a la cicatrización en heridas incisas, "rascadas", pérdidas de superficie cutánea más o menos extensa; pero siempre superficial. Debemos asegurarnos, no obstante, que no existe infección en el lecho de la herida, toda vez que el áloe, pese a tener cierto efecto antibiótico, no podemos "fiarnos" sólo de su aplicación para cubrir una eventual invasión bacteriana.
- Quemaduras de primer y segundo grado, bien solares, bien producidas por otras fuentes físicas o químicas.
- Si queremos, y nuestro médico está de acuerdo en ello, retirar una temporada los corticoides tópicos (pomadas, cremas, lociones...). En esos casos, el gel de áloe puede constituir una buena alternativa.
- Piel seca, muy pruriginosa ("que pican mucho")
- La propia psoriasis, en situaciones en que esta enfermedad no se presente de forma demasiado intensa.

### **Efectos secundarios**

Siempre que respetemos las indicaciones de los frascos comercializados, no vamos a tener problema alguno.

Estaría contraindicado, eso sí, ante la aparición de alguna reacción sugestiva de alergia o irritación en alguna aplicación previa. O bien, a alguna de las plantas incluidas en la familia de las Liliáceas.

*Dr. Francisco Marín Jiménez*

*NC: 08-33985*

*Coordinador del Grupo de Trabajo de Fitoterapia de Semergen*

*Revisado por equipo médico Pacientessemergen*