

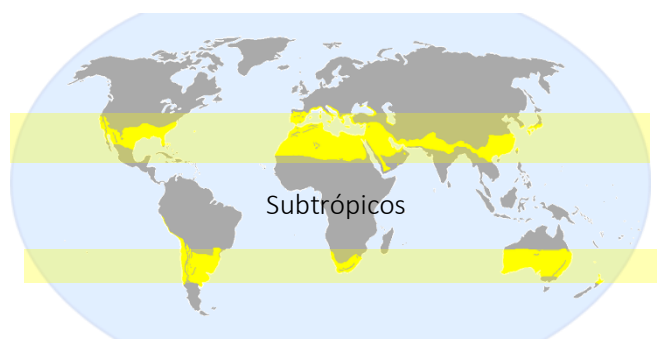
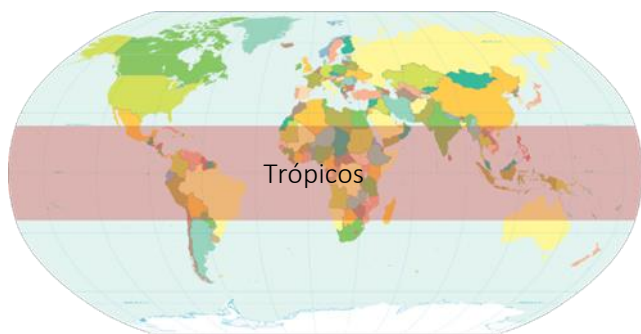
Aloe vera (L.) Burm. f.

Dra. B. Marina Vera Ku

Las plantas medicinales son un importante patrimonio. Nuestros ancestros, o sea, nuestros abuelos y los abuelos de ellos... y muchos antes de nosotros han intentado clasificar las plantas según sus cualidades. Unas son árboles, otras yerbas, otras huelen y otras no; unas son frías y otras, calientes, unas curan y otras son veneno. Al paso del tiempo, un gran botánico llamado Linneo decidió dedicar su vida a clasificar las plantas y, al final, desarrolló un sistema que se usa hasta nuestros días y por eso vemos que la Sábila tiene dos nombres: Sábila (nombre común) y *Aloe vera* (nombre científico).

Aloe es un grupo de plantas con características parecidas. En términos humanos, sería como el apellido materno: significa que las plantas de tipo ALOE son como hermanas... o sea, son parecidas, pero no son iguales, ¡como las hermanas! También la Sábila pertenece a la familia XANTHORRHOACEAE, y eso equivale al apellido paterno. Así, nos queda VERA como el nombre propio de la planta. Esa parte del nombre nos indica la especie, es decir, lo que la distingue de otras especies de Aloe (sus hermanas). Habiendo dicho esto, se puede entender fácilmente que existen unas 380 especies (hermanas) de *Aloe* (1).

Aloe vera es una planta muy aguantadora, es nativa del Mediterráneo, pero se encuentra ampliamente distribuida en los Trópicos (2) y Subtrópicos (3).



Aloe vera es ampliamente conocida por sus propiedades curativas en la piel y la calvicie. En internet existen miles de brebajes y curas, sin embargo, uno NO debe creer todo lo que dice el internet, sobre todo porque se trata de nuestra salud. Es muy importante seguir EXACTAMENTE las instrucciones del médico tradicional, de lo contrario, el remedio puede no funcionar o, incluso, HACERNOS DAÑO.

En la medicina tradicional, *Aloe vera* se utiliza para tratar quemaduras, sarna, calvicie, enfermedades digestivas, artritis y asma. Existen también muchos estudios con todo el rigor científico que sostienen que la Sábila es un remedio efectivo para las quemaduras de primero (piel roja y ardor) y segundo grados (piel roja con ampollas) y como cicatrizante (4). Esta vez hablaremos de las quemaduras.

Una quemadura es una lesión de la piel producida por un calor, por un agente químico, eléctrico o por radiación. La efectividad de la planta depende del tipo de quemadura y las más comunes son por calor.

Para las quemaduras se usa el gel que está dentro de la hoja de Sábila, cortado como si fuera filete y se pone sobre la quemadura (5).

Es súper importante cuando se utilice la Sábila, ¡NO SALIR AL SOL!, pues la resina o el gel irritan la piel cuando son expuestos al sol. Eso lo sé por experiencia propia. Así que, si tenemos que salir al sol, hay que lavar la parte con la Sábila o cubrirla con una camisa o ropa de algodón.

Una partera brillante me dijo: "Las plantas medicinales no son comida, son medicinas y tienen que usarse correctamente". Zafra-Ramírez nos habla de los importantes efectos secundarios que pueden tener las preparaciones tomadas oralmente de Sábila (6).

¿Te imaginabas lo medicinal que puede ser la Sábila?

- 1) <http://www.scielo.sa.cr/pdf/rbt/v56n3/art12v56n3.pdf>
- 2) Dominio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1671207>
- 3) De Maphobbyist - Trabajo propio, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=14504468>.
- 4) Maenthaisong *et al.* (2007) doi:10.1016/j.burns.2006.10.384
- 5) <https://salud.asepeyo.es/wp-content/uploads/2011/03/Efectividad-del-aloe-vera-en-quemaduras-t%C3%A9rmicas-de-primero-segundo-grado-proyecto-investigacion.pdf>
- 6) Zafra-Ramírez, J. (2016). Aplicabilidad del *Aloe vera* en heridas, quemaduras y úlceras. http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/2905/1/TFG_JAVIER_ZAFRA_RAMIREZ.pdf