Sábila

Aloe spp.

Foto cortesía de la revista ***México Desconocido***.

Texto por Armando González Stuart, Ph.D., 2006

Otros nombres comunes: Sábila, Zábila, Acíbar, Babosa.

Nombres comunes en inglés: Aloe, Aloe vera, Barbados aloe, Cape aloe, Curaçao aloe

¿Dónde se localiza? Existen más de 400 diversas especies de sábilas o áloes, pero la de uso más común en el comercio es *Aloe vera*, también conocida como *A. barbadensis*, y *A. capensis* o "áloe del cabo". La mayoría de las especies de sábila son nativas de África y de la Península Arábiga y han sido utilizadas por vario siglos en la medicina tradicional Europea, Africana y Árabe.

Las sábilas pertenecen a la familia botánica de las liliáceas y fueron traídas por primera vez al continente Americano por los exploradores españoles en el siglo dieciséis.

Actualmente, existen varias plantaciones de sábila alrededor del mundo, incluyendo Aruba, Texas y otras partes de los Estados Unidos.

Parte(s) de la planta que se utiliza(n): Las hojas. El gel claro y el látex amarillento se encuentran contenidos en las diferentes partes de las hojas. Cada uno tiene una distinta composición química y diferente aplicación terapéutica.

¿Cómo es utilizada? El gel claro extraído al raspar la hoja, puede ser aplicado directamente en la piel para tratar raspaduras y quemaduras leves. La hoja entera a veces es utilizada para hacer productos como laxantes por ejemplo, aunque no es recomendable por su potencial acción irritante.

¿Para qué se utiliza? El gel es utilizado para tratar cortaduras menores, quemaduras leves y para ayudar a sanar las heridas. El gel es contenido también en una gran variedad de cosméticos, incluyendo cremas, lociones y champú.

El látex es un líquido amarillento que tiene propiedades laxantes, entre otras. Los productos que contienen aloe también son utilizados de vía interna para el tratamiento de estreñimiento, cáncer, úlceras estomacales y diabetes. Los remedios caseros que contienen esta planta no deben ser consumidos sin una adecuada supervisión de un profesional de la salud calificado.

Seguridad/Precauciones

- El gel es reconocido seguro al ser aplicado en la piel, aunque pudieran presentarse reacciones alérgicas en personas sensibles.

- El gel de sábila puede ser utilizado en soluciones aplicadas en abrasiones y heridas menores en la piel, para acelerar la curación y cicatrización de las mismas, pero no se ha comprobado que pueda ser de ayuda en el tratamiento de heridas profundas, como aquellas producidas por diversas intervenciones o procedimientos quirúrgicos. Por esta razón debe evitar su uso en tales casos.

- Los productos laxantes hechos de las hojas de sábila no deben ser ingeridas, a menos que se cuente con una prescripción y recomendación médica. Su consumo en grandes cantidades o por un largo período de tiempo, puede resultar dañino para los riñones y el tracto gastrointestinal.

- Debe de evitarse el consumo de sábila como laxante en pacientes que padezcan de colitis, hemorroides (almorranas), enfermedad de Crohn, síndrome del intestino irritable (*Irritable Bowel Syndrome*), u obstrucción intestinal.

- Debe de evitarse el consumo de productos de sábila que contengan el látex de manera simultánea con medicamentos para tratar condiciones cardíacas, tales como medicamentos anti-arrítmicos por ejemplo, ya que puede presentarse una posible interacción, debido a la pérdida potencial de potasio inducida por la preparaciones de sábila.

- No emplear compuestos que contengan la hija entera o látex de sábila en pacientes que padezcan de enfermedades de los riñones, ni combinar con medicamentos diuréticos, ya que se puede aumentar la pérdida de potasio.

- Evitar todo producto de sábila por vía interna durante el embarazo y lactancia, así como en niños pequeños (menores de 10 años).

Antes de decidir tomar cualquier hierba medicinal o suplemento herbal, debe asegurarse de consultar primero con un profesional de la salud . Debe evitar el auto-diagnóstico y la auto-medicación: Manténgase siempre en lado seguro!