

## **Aloe vera: ¿Para qué se usa? sus beneficios, precauciones y más**

### **¿Cuáles son los usos y beneficios del aloe vera?**



El aloe es una planta originaria de África. Las hojas largas y verdes contienen gel de aloe y un residuo amarillo pegajoso llamado látex.

El gel es la parte más preciada y utilizada de la planta de aloe, tanto por vía tópica como oral. El látex de aloe (también conocido como droga aloe) contiene glucósidos de antraquinona, constituyentes que tienen fuertes efectos laxantes, por lo que rara vez se encuentra en productos laxantes comerciales.

### **Beneficios para la salud**

Hasta ahora, el apoyo científico a los beneficios potenciales del aloe es limitado.

#### **Quemaduras**

Uno de los usos más populares del gel de aloe vera es para curar quemaduras y quemaduras solares.

## Reacciones cutáneas inducidas por radiación

Un estudio publicado en Current Oncology evaluó una **loción de aloe vera para la prevención de la dermatitis inducida por radiación en 60 personas con cáncer** (cáncer de mama, cáncer de la pelvis, cáncer de cabeza y cuello y otros cánceres). Se les dio a las personas la loción de aloe para usar en la mitad del área irradiada, sin usar medicamentos en la otra mitad. Desde la semana cuatro a la semana seis durante la radiación y las semanas dos y cuatro después de la radiación, los autores encontraron que las áreas tratadas con loción de aloe mostraron un grado de dermatitis más bajo que las áreas que no fueron tratadas.

En un ensayo controlado aleatorio, 58 pacientes con cáncer de cabeza y cuello recibieron gel oral de aloe vera o placebo mientras se sometían a radioterapia. Al final del estudio, no se encontró que el aloe vera oral fuera significativamente más efectivo que el placebo para mejorar la tolerancia a la radiación, la mucositis, el dolor y el bienestar.

Otro estudio analizó si el gel tópico de aloe vera podría ayudar a reducir el enrojecimiento de la piel, el dolor, la picazón y otros efectos secundarios de la radiación en comparación con una crema que no sea de aloe en 225 pacientes con cáncer de mama. El aloe vera no redujo significativamente los efectos secundarios de la piel inducidos por la radiación. La crema que no es aloe, por otro lado, ayudó a reducir el dolor y el pelado de la piel seca.

## Colitis ulcerosa

Un ensayo controlado aleatorio analizó la **efectividad y la seguridad del gel de aloe vera para el [tratamiento de la colitis ulcerativa](#)** de leve a moderadamente activa. Cuarenta y cuatro personas recibieron gel oral de aloe vera o placebo (100 ml dos veces al día durante 4 semanas en una proporción de 2: 1). Al final de las 4 semanas, el aloe vera oral produjo una mejoría clínica e histológica con más frecuencia que el placebo.

## Psoriasis

El gel de aloe vera también **se ha usado para la psoriasis**, sin embargo, los estudios no han demostrado que sea efectivo para esta afección de la piel. Por ejemplo, en un ensayo aleatorizado y controlado, 41 pacientes con psoriasis en placa estable tomaron gel de aloe vera o placebo. Los investigadores encontraron que el gel de aloe vera no era mejor que el placebo.

## ¿Por qué la gente lo usa?

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

### Usos tópicos

- Curación de quemaduras
- Cicatrización de la herida
- Bronceado
- Reacciones cutáneas inducidas por la radiación.
- Herpes genital
- [Psoriasis](#)

### Usos Orales

- Úlceras
- [Diabetes](#)
- [Enfermedad de Crohn](#)
- Colitis ulcerosa
- Soporte inmune
- [Estreñimiento](#)

### Precauciones

Ocasionales reacciones alérgicas pueden ocurrir. Se necesita hacer más investigación sobre la seguridad del aloe.

El gel de aloe no debe usarse para quemaduras graves o heridas. Las personas deben buscar atención médica inmediata en su lugar.

No se ha establecido la seguridad del aloe en niños, mujeres embarazadas o en lactancia, o personas con enfermedad hepática y renal.

### Aloe Latex

Las personas con trastornos intestinales no deben usar látex de aloe.

Una sobredosis de látex de aloe puede causar:

- Deshidratación
- Desequilibrio electrolítico
- Orina roja
- Diarrea severa
- Disfunción renal y posiblemente la muerte.

El látex de aloe no se recomienda para uso interno durante más de 10 días porque puede causar

dependencia laxante. El uso a largo plazo del látex de aloe puede causar deficiencia de potasio y provocar latidos irregulares y debilidad.

El látex de aloe no debe tomarse internamente si está tomando los siguientes medicamentos: digoxina, diuréticos, esteroides, medicamentos para el latido cardíaco irregular y medicamentos que causan la pérdida de potasio.

El aloe tomado por vía oral puede hacer que los niveles de azúcar en la sangre bajen demasiado, especialmente si se combina con medicamentos para el azúcar en la sangre.

El aloe pareció interactuar con el anestésico general sevoflurano en un informe.

Un estudio preliminar con 18 personas encontró que el aloe vera aumentaba la absorción de vitaminas C y E.

Los suplementos no han sido probados por su seguridad y debido a que los suplementos dietéticos no están regulados en gran medida, el contenido de algunos productos puede diferir de lo que se especifica en la etiqueta del producto. También tenga en cuenta que no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con afecciones médicas o que están tomando medicamentos. Puede obtener consejos sobre el uso de suplementos, pero si está considerando el uso de suplementos de aloe, hable primero con su proveedor de atención primaria.

Haddad P, Amouzgar-Hashemi F, Samsami S, Chinichian S, Oghabian MA. [Aloe Vera para la prevención de la dermatitis inducida por radiación: un ensayo clínico autocontrolado](#). Curr Oncol. 2013 Ago; 20 (4): e345-8.

Heggie S, Bryant GP, Tripcony L, Keller J, Rose P, Glendenning M, Heath J. Un estudio de fase III sobre la eficacia del gel tópico de aloe vera en tejido mamario irradiado. Cáncer Nurs. (2002) 25 (6): 442-51.

Langmead L, Feakins RM, Goldthorpe S, Holt H, Tsironi E, De Silva A, Jewell DP, Rampton DS. Ensayo aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo del gel oral de aloe vera para la colitis ulcerosa activa. Aliment Pharmacol Ther. (2004) 19 (7): 739-47.

Vinson JA, Al Kharrat H, Andreoli L. [Efecto de las preparaciones de aloe vera sobre la biodisponibilidad humana de las vitaminas C y E](#). fitomedicina (2005) 10: 760-5.

Vermeulen H, Ubbink D, Goossens A, de Vos R, Legemate D. [Apósitos y agentes tópicos para la curación de heridas quirúrgicas por intención secundaria](#). Cochrane Database Syst Rev. (2004) 2: CD003554.

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Richardson J, Smith JE, McIntyre M, Thomas R, Pilkington K. Aloe Vera para prevenir reacciones cutáneas inducidas por radiación: una revisión sistemática de la literatura. Clin Oncol (R Coll Radiol). (2005) 17 (6): 478-84.

Paulsen E, Korsholm L, Brandrup F. [Un estudio doble ciego controlado con placebo de un gel comercial de aloe vera en el tratamiento de la psoriasis vulgar leve a moderada](#). J Eur Acad Dermatol Venereol. (2005) 19 (3): 326-31.

Su CK, Mehta V, Ravikumar L, Shah R, Pinto H, Halpern J, Koong A, Goffinet D, Le QT. Estudio aleatorizado de doble ciego en fase II que compara el aloe vera oral con el placebo para prevenir la mucositis relacionada con la radiación en pacientes con neoplasias de cabeza y cuello. In J Radiat Oncol Biol Phys. (2004) 60 (1): 171-7.

Yeh GY, Eisenberg DM, Kaptchuk TJ, Phillips RS. Revisión sistemática de hierbas y suplementos dietéticos para el control de la glucemia en la diabetes. Cuidado de la diabetes. (2003) 26 (4): 1277-94.

Cathy Wong - Verywellhealth