

# Saúco (*Sambucus nigra*): Farmacia Silvestre contra Gripe y Resfriados

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

## Saúco (*Sambucus nigra*): Farmacia Silvestre contra Gripe y Resfriados

El saúco negro es un arbusto que ha sido llamado «la farmacia del pueblo» por la cantidad y variedad de sus aplicaciones medicinales tradicionales. En los últimos años, la investigación científica ha confirmado las potentes propiedades antivirales de sus bayas, especialmente frente al virus de la gripe, posicionándolo como uno de los remedios naturales con mayor potencial en la prevención y tratamiento de infecciones respiratorias virales.

Sin embargo, es una planta que requiere conocimiento para su uso seguro, ya que partes de la planta son tóxicas si no se procesan correctamente, y existen confusiones potencialmente peligrosas con especies similares.

### Identificación Botánica

*Sambucus nigra* es un arbusto caducifolio o arbolillo de la familia Adoxaceae (anteriormente Caprifoliaceae) que alcanza los 2-10 metros de altura. El tronco tiene corteza grisácea, rugosa y corchosa, con lenticelas prominentes. Las ramas jóvenes tienen una médula blanca esponjosa muy característica.

Las hojas son opuestas, compuestas imparipinnadas, con 5-7 folíolos ovado-lanceolados de 5-12 cm, con el margen aserrado. Al frotar las hojas frescas, desprenden un olor desagradable.

Las flores son pequeñas (5-6 mm), blanco-cremosas, pentámeras, con 5 estambres prominentes y un intenso aroma dulce y almizclado. Se agrupan en grandes corimbos aplanados (umbelas compuestas) de 10-25 cm de diámetro que aparecen en mayo-junio.

Los frutos son drupas esféricas de 5-7 mm, inicialmente verdes, luego rojas y finalmente negro-violáceas brillantes cuando maduran (agosto-septiembre). Cada drupa contiene 3-5 semillas. Los pedúnculos se vuelven rojizos al madurar el fruto.

### ❗ CONFUSIONES PELIGROSAS — Identificar correctamente antes de consumir:

*Sambucus ebulus* (yezgo o saúco menor): Es una planta HERBÁCEA (no leñosa), de hasta 1,5 m, con hojas que tienen estípulas foliáceas. Sus frutos son MUY TÓXICOS. Se distingue porque no forma tronco leñoso, muere hasta la base en invierno, y los frutos maduros miran hacia arriba (en *S. nigra* cuelgan hacia abajo).

*Cicuta acuática*, perejil gigante: Las inflorescencias blancas en umbela del saúco pueden confundirse superficialmente con umbelíferas tóxicas. Verificar siempre que se trata de un arbusto leñoso con hojas

compuestas opuestas.

## Hábitat y Distribución

Ampliamente distribuido por toda Europa, oeste de Asia y norte de África. Crece en setos, linderos, bosques de ribera, bordes de caminos y terrenos baldíos. Prefiere suelos fértiles, frescos y nitrogenados, con algo de humedad. Desde el nivel del mar hasta los 1.500 metros.

En la Península Ibérica es común en la mitad norte y en zonas montañosas del centro y sur. Se planta frecuentemente en jardines y huertos como ornamental y medicinal.

## Partes Útiles

Flores: Recolectar los corimbos completos cuando la mayoría de las flores están abiertas pero antes de que empiecen a caer. Secar rápidamente a la sombra en lugar ventilado.

Frutos (bayas): Recolectar cuando estén completamente negro-violáceas y ligeramente blandas. NUNCA consumir crudas (ver precauciones). Cocinar siempre antes de consumir.

Corteza (uso limitado): Se ha utilizado tradicionalmente como laxante drástico, pero su toxicidad hace desaconsejable su uso sin supervisión profesional.

## Propiedades Medicinales

### Flores

Diaforética (sudorífica): Inducen la sudoración, útil para «romper» la fiebre en procesos gripales y resfriados. Mecanismo: los flavonoides dilatan los vasos sanguíneos periféricos.

Antiinflamatoria de vías respiratorias: Reducen la inflamación de las mucosas nasal y bronquial. Indicadas en catarros, sinusitis, bronquitis y fiebre del heno.

Antioxidante: Ricas en rutina, quercetina, kaempferol y ácidos fenólicos.

Diurética suave: Indicada en retención de líquidos leve.

### Frutos (bayas cocidas)

Antiviral: Este es el campo donde la evidencia científica es más sólida. Los antocianósidos (cianidina-3-glucósido, cianidina-3-sambubiosido) y las lectinas del fruto inhiben la hemaglutinina viral, impidiendo que los virus de la gripe (Influenza A y B) penetren en las células. Un metaanálisis de 2019 publicado en *Complementary Therapies in Medicine* concluyó que la suplementación con extracto de saúco reduce significativamente la duración y severidad de los síntomas de la gripe y el resfriado común.

Inmunoestimulante: Aumenta la producción de citoquinas proinflamatorias (IL-1beta, TNF-alfa, IL-6, IL-8),

potenciando la respuesta inmune innata frente a infecciones virales.

Antioxidante potente: Los antocianósidos del fruto tienen una capacidad antioxidante superior a la de los arándanos y las moras.

Rico en vitamina C: 36 mg por 100 g de fruto fresco, contribuyendo al efecto inmunomodulador.

#### Formas de Preparación

##### Infusión de flores (antigripal)

Verter 200 ml de agua hirviendo sobre 3-5 g de flores secas. Tapar y reposar 10-15 minutos. Tomar 3-4 tazas al día bien calientes al inicio de un resfriado o gripe, abrigándose bien para favorecer la sudoración. Combina excelentemente con tila y menta.

##### Jarabe de bayas de saúco (antiviral)

Hervir 300 g de bayas maduras frescas (o 150 g secas) con 500 ml de agua, 1 rama de canela, 5 clavos de olor y la corteza de 1 limón durante 30-40 minutos a fuego lento, machacando las bayas con un tenedor. Colar a través de un paño fino, exprimir bien. Medir el líquido obtenido y añadir la mitad de su volumen en miel cruda (por ejemplo: 300 ml de líquido + 150 ml de miel). Mezclar bien a temperatura tibia (no calentar la miel por encima de 40 °C para preservar sus propiedades). Conservar en nevera hasta 3 meses.

Dosis preventiva: 1 cucharada sopera al día durante la temporada de gripe. Dosis de tratamiento: 1 cucharada sopera cada 2-3 horas al inicio de los síntomas.

##### Cordial de flores de saúco

Macerar 20 corimbos de flores frescas en 1,5 litros de agua con 500 g de azúcar, el zumo de 2 limones y su corteza durante 24-48 horas. Colar y conservar en nevera. Se diluye en agua fría como refresco. Además de delicioso, conserva parte de las propiedades de las flores.

#### Precauciones y Contraindicaciones

##### ADVERTENCIA DE SEGURIDAD – CRÍTICA:

Las bayas CRUDAS son TÓXICAS. Contienen sambunigrina (glucósido cianogénico) que libera ácido cianhídrico (cianuro) durante la digestión. Síntomas de intoxicación: náuseas, vómitos, diarrea intensa, dolor abdominal y, en dosis altas, depresión respiratoria. SIEMPRE cocinar las bayas antes de consumir (el calor destruye la sambunigrina).

Las semillas, corteza, hojas y raíz también contienen glucósidos cianogénicos y lectinas tóxicas. No consumir estas partes.

No confundir con Sambucus ebulus (yezgo): sus frutos son tóxicos incluso cocidos en grandes cantidades.

Ver sección de identificación.

Los frutos verdes o inmaduros (rojizos) son más tóxicos que los maduros. Recolectar solo bayas completamente negras.

Personas con enfermedades autoinmunes (lupus, artritis reumatoide, esclerosis múltiple) deben usar con precaución por el efecto inmunoestimulante, que podría teóricamente exacerbar estas condiciones.

Puede interactuar con inmunosupresores (tacrolimus, ciclosporina, corticoides) y diuréticos.

Las flores y las bayas cocidas son seguras durante el embarazo en dosis moderadas, pero evitar la corteza y las hojas.

Esta información es educativa y no sustituye el consejo médico profesional. La identificación errónea de plantas puede ser peligrosa. Si no está 100% seguro de la identificación, NO consuma la planta.