

Antibióticos Naturales: Sustancias Antimicrobianas de Origen Natural con Evidencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Farmacología de Emergencia

Etiquetas: Sin etiquetas

Antibióticos Naturales: Sustancias Antimicrobianas de Origen Natural con Evidencia

Antes de la era de los antibióticos sintéticos, la humanidad sobrevivió miles de años usando sustancias antimicrobianas naturales. Algunas de estas tienen evidencia científica sólida de actividad antibacteriana in vitro e in vivo, documentada en revistas como Journal of Antimicrobial Chemotherapy y Phytomedicine. En un escenario sin acceso a farmacia, conocer estas alternativas puede ser vital.

Miel (especialmente miel de Manuka)

Mecanismo: Alta osmolaridad (deshidrata bacterias), pH ácido (3,2-4,5), producción de peróxido de hidrógeno por la enzima glucosa oxidasa, y en la miel de Manuka, metilglioxal (MGO) como agente antibacteriano adicional.

Evidencia: Eficaz contra *Staphylococcus aureus* (incluido MRSA), *Pseudomonas aeruginosa* y *Escherichia coli* en estudios in vitro. Aprobada por la FDA como tratamiento de heridas (Medihoney).

Uso: Aplicar directamente sobre heridas limpias. Cambiar cada 24-48 horas. No usar en heridas profundas con riesgo de anaerobios (*Clostridium*).

Limitación: NO es sustituto de antibióticos sistémicos para infecciones severas. Es complementario para infecciones locales de heridas.

Ajo (*Allium sativum*) - Alicina

Mecanismo: La alicina (producida al machacar ajo crudo) inhibe la síntesis de lípidos bacterianos y la actividad enzimática. Espectro amplio: gram-positivos y gram-negativos.

Evidencia: Estudios publicados en *Microbes and Infection* (2003) y *Journal of Antimicrobial Chemotherapy* demuestran actividad contra *H. pylori*, *S. aureus*, *E. coli* y *Candida albicans*.

Preparación: Machacar 2-3 dientes de ajo crudo y esperar 10 minutos (necesario para que la enzima aliinasa convierta aliína en alicina). Consumir crudo o aplicar como cataplasma. El cocinado destruye la alicina.

Dosis oral: 2-4 dientes de ajo crudo al día (equivalente a 4-8 mg de alicina). En exceso puede causar irritación gástrica.

Propóleo

Qué es: Resina producida por las abejas a partir de exudados de árboles. Contiene más de 300 compuestos bioactivos: flavonoides (pinocembrina, galangina), ácidos fenólicos (CAPE), terpenos.

Evidencia: Meta-análisis publicado en Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (2013) confirma actividad antibacteriana, antifúngica y antiviral. Eficaz contra *S. aureus*, *S. mutans*, y *C. albicans*.

Uso tópico: Tintura de propóleo (10-20% en alcohol) aplicada sobre heridas menores, quemaduras superficiales, úlceras bucales.

Uso oral: 15-30 gotas de tintura en agua, 3 veces al día. Para dolor de garganta: gárgaras con tintura diluida.

Aceite de orégano (*Origanum vulgare*)

Principios activos: Carvacrol y timol. El carvacrol desestabiliza la membrana celular bacteriana.

Evidencia: Estudios en Journal of Applied Microbiology muestran actividad contra *E. coli* O157:H7, *Salmonella* y *Listeria*. Usado en la industria alimentaria como conservante natural.

Uso: Aceite esencial diluido: 2-3 gotas en aceite portador (oliva) para uso tópico. Internamente: 1-2 gotas en cápsula de aceite (nunca puro). Máximo 10 días consecutivos.

Precaución: El aceite esencial de orégano puro es cáustico. NUNCA aplicar sin diluir. Contraindicado en embarazo. No es equivalente a antibióticos en infecciones graves.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.