

Salvia (Salvia officinalis): Propiedades Antisépticas y Digestivas

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Salvia (Salvia officinalis): Propiedades Antisépticas y Digestivas

La salvia (Salvia officinalis), de la familia Lamiaceae, es una de las plantas medicinales más valoradas desde la antigüedad. Su propio nombre deriva del latín "salvare" (salvar, curar). Es un arbusto perenne de 30-70 cm, con hojas oblongas, aterciopeladas, de color verde grisáceo, y flores labiadas azul-violáceas. En la Península Ibérica crece silvestre en zonas calcáreas, laderas secas y matorrales mediterráneos, especialmente en el levante, Cataluña, Aragón y Baleares, aunque se cultiva ampliamente en toda la península. La Agencia Europea del Medicamento (EMA) reconoce sus usos tradicionales en el tratamiento sintomático de inflamaciones bucofaríngeas, sudoración excesiva y molestias gastrointestinales leves.

Descripción botánica y hábitat

Planta perenne, leñosa en la base, con tallos cuadrangulares típicos de las lamiáceas. Las hojas son opuestas, pecioladas, de 3-8 cm de largo, con superficie rugosa y pubescente (cubierta de pelos finos que le dan aspecto aterciopelado). Las flores aparecen en verticilos terminales entre mayo y julio.

Familia: Lamiaceae (labiadas).

Hábitat en la Península Ibérica: Suelos calcáreos, secos y bien drenados. Matorrales mediterráneos, garrigas, laderas soleadas. Desde el nivel del mar hasta los 800 m de altitud. Abundante en el arco mediterráneo (Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia, Baleares) y cultivada en el resto de la península.

Partes utilizadas: Hojas (folium salviae) y sumidades floridas. Recolectar antes o al inicio de la floración (mayo-junio), cuando la concentración de aceite esencial es máxima. Secar a la sombra en lugar ventilado.

Principios activos

La composición fitoquímica de la salvia está bien caracterizada y es la base de sus propiedades terapéuticas:

Aceite esencial (1-2,5%): Contiene tuyona (alfa y beta, 20-60%), alcanfor (5-20%), 1,8-cineol (eucaliptol, 5-15%), borneol y acetato de bornilo. La tuyona es responsable de la actividad antimicrobiana pero también de la toxicidad en dosis altas.

Diterpenos fenólicos: Ácido carnósico y carnosol, potentes antioxidantes. El ácido carnósico es 3 veces más potente que el alfa-tocoferol (vitamina E) como antioxidante in vitro.

Ácidos fenólicos: Ácido rosmarínico (2-6%), con actividad antiinflamatoria, antioxidante y antiviral demostrada. Ácido cafeico y clorogénico.

Flavonoides: Luteolina, apigenina y sus glucósidos. Contribuyen al efecto antiinflamatorio y espasmolítico.

Taninos (3-8%): Responsables del efecto astringente sobre las mucosas, útil en gargarismos para faringitis y gingivitis.

Propiedades terapéuticas con evidencia

Antiséptica bucofaríngea: Los gargarismos con infusión de salvia reducen la carga bacteriana oral. Un ensayo clínico (Lalicevic, 2004) demostró eficacia comparable a la clorhexidina en la reducción de placa dental. La EMA aprueba su uso en inflamaciones leves de boca y garganta.

Antihidrótica (reduce la sudoración): Estudios clínicos confirman una reducción de hasta el 50% de la sudoración excesiva tras 2-4 semanas de uso oral. El mecanismo implica la acción de la tuyona sobre las terminaciones nerviosas de las glándulas sudoríparas. Dosis: infusión de 4 g de hojas secas, 3 veces al día.

Digestiva y carminativa: El aceite esencial estimula la secreción biliar (efecto colerético) y reduce los espasmos del músculo liso intestinal. Útil en dispepsia, flatulencia y digestiones lentas.

Mejora cognitiva: Ensayos clínicos (Kennedy et al., 2006; Scholey et al., 2008) demostraron mejora de la memoria y el estado de alerta en voluntarios sanos. Se investiga su aplicación en demencia leve por inhibición de la acetilcolinesterasa.

Hipoglucemiante leve: Estudios en pacientes con diabetes tipo 2 (Kianbakht et al., 2011) mostraron reducción significativa de la glucemia en ayunas tras 2 meses de extracto de salvia.

Preparaciones y dosificación

Infusión: 1,5-3 g de hojas secas por taza (150 ml) de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar 10-15 minutos. Tomar 2-3 tazas al día. Para gargarismos: preparar más concentrada (5 g por taza) y hacer gárgaras 3-4 veces al día sin tragar.

Tintura (1:5, etanol 70%): 25-50 gotas en un poco de agua, 3 veces al día. Para uso tópico bucofaríngeo: 5 ml diluidos en medio vaso de agua para gargarismos.

Aceite esencial: SOLO uso externo. 2-3 gotas en aceite portador para masaje. Nunca ingerir el aceite esencial puro: la tuyona concentrada es neurotóxica.

Uso culinario: Las hojas frescas o secas en la cocina aportan un efecto digestivo suave. Tradicionalmente se usa con carnes grasas y embutidos precisamente por facilitar su digestión.

Contraindicaciones y precauciones

Embarazo y lactancia: Contraindicada. La tuyona es emenagoga (estimula la menstruación) y en dosis altas puede provocar contracciones uterinas. Durante la lactancia, la salvia reduce la producción de leche (se usa precisamente para el destete).

Epilepsia: Contraindicada. La tuyona a dosis elevadas puede provocar convulsiones. Pacientes epilépticos no deben usar salvia en ninguna forma concentrada.

Uso prolongado: No usar como tratamiento continuado más de 2-4 semanas sin descanso. La acumulación de tuyona puede causar neurotoxicidad: inquietud, vértigo, taquicardia.

Interacciones farmacológicas: Puede potenciar el efecto de fármacos hipoglucemiantes (vigilar glucemia). Teóricamente puede interactuar con anticonvulsivantes y sedantes.

Toxicidad de la tuyona: El aceite esencial de salvia nunca debe ingerirse. La tuyona en dosis superiores a 25 mg/día es neurotóxica. Las infusiones y tinturas a dosis normales contienen cantidades seguras, pero el aceite esencial concentrado puede causar convulsiones, daño hepático e incluso la muerte.

⚠ **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.