

Malva (Malva sylvestris): Emoliente Natural para Piel y Mucosas

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Malva (Malva sylvestris): Emoliente Natural para Piel y Mucosas

La malva (Malva sylvestris), de la familia Malvaceae, es una de las plantas medicinales más accesibles y seguras de Europa. Crece espontáneamente en bordes de caminos, descampados, huertas y terrenos baldíos de toda la Península Ibérica, desde el nivel del mar hasta los 1.500 m de altitud. Es una planta herbácea bienal o perenne, de 30-120 cm de altura, con hojas palmeadas lobuladas y llamativas flores de cinco pétalos de color rosa-violáceo con vetas más oscuras. Su riqueza en mucílagos (10-15% en las flores, hasta 20% en las hojas jóvenes) la convierte en un emoliente y antiinflamatorio de primera línea para afecciones de piel, mucosas respiratorias y tracto digestivo. La EMA reconoce su uso tradicional en tos seca, irritación bucofaríngea y estreñimiento leve.

Descripción botánica y hábitat

Familia: Malvaceae.

Descripción: Planta herbácea bienal o perenne, con tallos erectos o ascendentes, pilosos. Hojas alternas, palmeadas con 5-7 lóbulos, de 5-10 cm de diámetro. Flores de 2-4 cm agrupadas en las axilas de las hojas, con 5 pétalos rosa-violáceos con 3 vetas longitudinales más oscuras. Florece de mayo a septiembre.

Hábitat en la Península Ibérica: Ubicua en toda la península. Crece en terrenos nitrificados, bordes de caminos, cunetas, descampados, huertas, escombros. Es una planta ruderal (asociada a la actividad humana) extremadamente resistente a la sequía. Común en toda España y Portugal hasta los 1.500 m de altitud.

Partes utilizadas: Flores (flos malvae) y hojas (folium malvae). Las flores se recolectan justo al abrirse. Las hojas, antes de la floración. Secar rápidamente a la sombra a temperatura no superior a 40°C para preservar los mucílagos.

Principios activos

Mucílagos (8-20%): Polisacáridos hidrófilos (galactomananos, glucomananos, ácido galacturónico) que en contacto con agua forman un gel viscoso. Son la fracción más relevante farmacológicamente. Protegen las mucosas formando una película que reduce la irritación y la inflamación.

Antocianinas: Malvina y malvidina, responsables del color violáceo de las flores. Poseen actividad antioxidante y antiinflamatoria leve.

Taninos (5-8%): Efecto astringente suave. Complementan la acción de los mucílagos en gargarismos.

Flavonoides: Gosipetina, hipolaetin-8-glucósido. Actividad antiinflamatoria y venotónica.

Ácidos fenólicos: Ácidos clorogénico, cafeico y p-cumárico. Actividad antioxidante.

Propiedades terapéuticas con evidencia

Emoliente y protectora de mucosas: Los mucílagos forman una capa protectora sobre las mucosas irritadas de boca, garganta, estómago e intestino. Reducen la inflamación y alivian el dolor por contacto. Es la indicación principal reconocida por la EMA y la ESCOP.

Antitusiva (tos seca e irritativa): La capa de mucílago sobre la mucosa faríngea y laríngea reduce la estimulación de los receptores de la tos. Especialmente eficaz en tos seca no productiva, faringitis y laringitis. Efecto demostrado en estudios in vitro y avalado por uso tradicional milenario.

Laxante suave: Los mucílagos aumentan el volumen del bolo fecal y ablandan las heces. Efecto laxante mecánico suave, sin irritar la mucosa intestinal. Apta para estreñimiento en ancianos y niños.

Antiinflamatoria cutánea: En uso externo, las compresas o baños con decocción de malva alivian dermatitis, eczemas, picaduras de insectos, hemorroides externas y quemaduras leves. Los mucílagos hidratan la piel y reducen el prurito.

Preparaciones y dosificación

Infusión (flores y/o hojas): 2-5 g de flores o de mezcla hojas+flores por taza (150 ml) de agua caliente (no hirviendo, 80-90°C para no degradar los mucílagos). Tapar, reposar 10 minutos, colar sin presionar. Tomar 2-3 tazas al día. Para gargarismos: usar tibia, 4-5 veces al día.

Maceración en frío: Método preferido para máxima extracción de mucílagos. Poner 3-5 g de flores o hojas en 150 ml de agua a temperatura ambiente durante 6-8 horas (toda la noche). Colar y tomar directamente. El líquido resultante es muy viscoso y emoliente.

Decocción para uso externo: 30-50 g de hojas y flores por litro de agua. Hervir 10 minutos, dejar enfriar. Aplicar como compresas sobre piel inflamada, eczemas, hemorroides. También útil como baño de asiento (100 g por bañera).

Cataplasma: Hojas frescas machacadas o cocidas aplicadas directamente sobre forúnculos, abscesos superficiales o picaduras de insectos. Cubrir con gasa y mantener 1-2 horas.

Contraindicaciones y precauciones

Seguridad general: La malva es una de las plantas medicinales más seguras. No se conocen contraindicaciones absolutas ni efectos adversos significativos a dosis terapéuticas. Apta para niños, ancianos y embarazadas.

Interacción con medicamentos orales: Los mucílago pueden retrasar la absorción de medicamentos tomados simultáneamente. Dejar un intervalo de al menos 1 hora entre la toma de malva y cualquier fármaco oral.

Diabéticos: Algunos estudios in vitro sugieren efecto hipoglucemiante leve. Pacientes diabéticos en tratamiento deben vigilar la glucemia si consumen malva regularmente.

Recolección: Evitar recolectar en bordes de carreteras con tráfico denso, zonas tratadas con herbicidas o cerca de cultivos convencionales. La malva acumula nitratos del suelo: preferir ejemplares de zonas no contaminadas.

⚠ **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.