

Propóleo: propiedades y usos terapéuticos

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Propóleo: propiedades y usos terapéuticos

El propóleo es una resina compleja elaborada por las abejas (*Apis mellifera*) a partir de exudados de yemas y cortezas de árboles, mezclados con cera y enzimas salivales. Contiene más de 300 compuestos bioactivos identificados —flavonoides, ácidos fenólicos, terpenos y ésteres del ácido cafeico— que le confieren propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y antioxidantes documentadas en centenares de estudios *in vitro*, en modelos animales y en ensayos clínicos en humanos. Su uso se remonta al antiguo Egipto y sigue vigente en la fitoterapia contemporánea con aplicaciones que van desde el cuidado bucofaríngeo hasta el apoyo inmunológico en contextos de supervivencia y autosuficiencia.

Composición química y principios activos

La composición del propóleo varía según la flora local y la especie de abeja, pero los análisis fitoquímicos coinciden en varios grupos de compuestos principales. Los flavonoides —pinocembrina, galangina, crisina y apigenina— representan entre el 10 % y el 20 % del peso seco y son los principales responsables de la actividad antioxidante y antiinflamatoria. Los ácidos fenólicos, especialmente el ácido cafeico y su derivado CAPE (éster fenético del ácido cafeico), han demostrado actividad inhibitoria sobre el factor nuclear NF- κ B en estudios publicados en *Journal of Ethnopharmacology* (Bankova, 2005) y *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (2013).

Grupo

Compuestos clave

% aproximado

Flavonoides

Pinocembrina, galangina, crisina

10-20 %

Ácidos fenólicos

Ácido cafeico, CAPE, ácido ferúlico

5-10 %

Terpenos

Bisabolol, farnesol, β -eudesmol

5-8 %

Ceras y resinas

Ésteres cerosos, bálsamos

40-55 %

Aceites esenciales

Monoterpenos, sesquiterpenos

2-5 %

La estandarización del propóleo es uno de sus principales retos: la composición cambia con el origen geográfico. El propóleo brasileño verde, rico en artepilina C, tiene un perfil diferente al propóleo europeo de álamo, rico en pinocembrina. Para uso práctico, conviene conocer la flora local y, en lo posible, obtener análisis del contenido de flavonoides totales como indicador de calidad.

Actividad antimicrobiana: evidencia científica

La capacidad antimicrobiana del propóleo es su propiedad más estudiada. Una revisión sistemática publicada en BMC Complementary Medicine and Therapies (Przybyłek y Karpiński, 2019) analizó 135 estudios y concluyó que el propóleo muestra actividad significativa contra bacterias Gram-positivas (*Staphylococcus aureus*, *Streptococcus mutans*), moderada contra Gram-negativas y variable contra hongos.

Bacterias Gram-positivas: CMI (concentración mínima inhibitoria) de 0,1-2 mg/mL frente a *S. aureus* y *S. mutans*. Eficacia comparable a la clorhexidina en ensayos de salud bucodental (Dodwad y Kukreja, 2011).

Bacterias Gram-negativas: Menor actividad por la barrera lipopolisacárida de la membrana externa. CMI de 2-8 mg/mL frente a *E. coli* y *Pseudomonas*. Se potencia en combinación con antibióticos convencionales.

Hongos y levaduras: Actividad antifúngica documentada frente a *Candida albicans* con CMI de 0,5-4 mg/mL. Estudios de la Universidad de São Paulo (2017) mostraron sinergia con fluconazol.

Virus: Ensayos in vitro muestran inhibición de la replicación de HSV-1, HSV-2 e influenza A. Un ensayo clínico (Vynograd et al., 2000, publicado en Phytomedicine) mostró que una pomada de propóleo al 3 % aceleró la curación del herpes labial frente a aciclovir.

Nota clínica: El propóleo NO sustituye a los antibióticos en infecciones graves. Su uso antimicrobiano es complementario y especialmente útil en contextos donde el acceso a fármacos es limitado, como situaciones de emergencia prolongada.

Propiedades antiinflamatorias y antioxidantes

El CAPE y los flavonoides del propóleo inhiben las enzimas ciclooxigenasa-2 (COX-2) y lipoxigenasa (LOX), reduciendo la síntesis de prostaglandinas y leucotrienos proinflamatorios. Un ensayo clínico aleatorizado publicado en Phytotherapy Research (Mujica et al., 2017) demostró que 500 mg/día de extracto de propóleo durante 8 semanas redujo significativamente los niveles séricos de PCR (proteína C reactiva) en pacientes con diabetes tipo 2, comparado con placebo (p La capacidad antioxidante se mide mediante ensayos ORAC, DPPH y FRAP. El propóleo muestra valores ORAC de 170-200 µmol TE/g, superiores a muchas frutas y especias. Esta actividad protege frente al daño oxidativo celular y se ha asociado con

efecto hepatoprotector en modelos animales expuestos a paracetamol (Al-Hariri, 2011, BMC Complementary and Alternative Medicine).

Formas de preparación y dosificación práctica

El propóleo crudo debe procesarse para extraer sus principios activos, ya que la cera y resinas no solubles dificultan la absorción. Las formas más comunes son:

Tintura alcohólica (10-30 %): Se prepara macerando propóleo triturado en alcohol etílico de 70° durante 15-21 días, agitando diariamente. Filtrar con papel de café. Dosis habitual: 20-30 gotas ($\approx$ 300-500 mg de extracto seco equivalente) 2-3 veces al día.

Extracto acuoso: Para personas que evitan el alcohol. Se hierve propóleo triturado en agua destilada a 60-70 °C durante 2 horas. Menor concentración de flavonoides que la tintura, pero adecuado para gargarismos y uso tópico.

Pomada tópica: Mezclar tintura de propóleo con vaselina o aceite de coco al 3-10 %. Útil para heridas menores, quemaduras superficiales y herpes labial. Aplicar 2-3 veces al día sobre la zona afectada.

Spray bucofaríngeo: Diluir tintura en agua con glicerina. 2-3 pulverizaciones cada 4-6 horas para dolor de garganta. Ensayos clínicos muestran eficacia comparable a sprays convencionales de clorhexidina para faringitis leve.

Contraindicaciones: El propóleo puede causar dermatitis de contacto en personas alérgicas a productos apícolas o al bálsamo de Perú (prevalencia del 1-6 %). Está contraindicado en menores de 1 año y debe usarse con precaución en asmáticos. Realizar siempre una prueba cutánea antes del primer uso tópico.

⚠ 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.