

Apiterapia: miel, propóleo, jalea real y polen

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Apiterapia: miel, propóleo, jalea real y polen

La apiterapia agrupa el uso terapéutico de los productos de la colmena: miel, propóleo, jalea real, polen, cera y veneno de abeja (apitoxina). Su empleo medicinal se documenta desde el papiro de Ebers (1550 a.C.) y hoy cuenta con una base creciente de evidencia publicada en revistas como Journal of Ethnopharmacology, Molecules y Frontiers in Pharmacology. En un contexto de autosuficiencia y preparacionismo, la apicultura ofrece un recurso medicinal renovable y de producción local.

Miel: mucho más que un endulzante

La miel es una solución supersaturada de azúcares (fructosa 38 %, glucosa 31 %) con actividad agua (*aw*) de 0,56-0,62, lo que inhibe el crecimiento de la mayoría de microorganismos. Su pH ácido (3,2-4,5), la producción enzimática de peróxido de hidrógeno (glucosa oxidasa) y compuestos fenólicos le confieren propiedades antimicrobianas bien documentadas.

Cicatrización de heridas: La miel de grado médico (Medihoney, miel de manuka con MGO >250) está aprobada por la FDA y la EMA como apósito para heridas crónicas. Una revisión Cochrane (Jull et al., 2015) encontró que la miel acelera la curación de quemaduras parciales frente a apósitos convencionales.

Tos y faringitis: La OMS recomienda la miel como demulcente para la tos en niños mayores de 1 año. Un estudio de Shadkam et al. (2010) mostró eficacia comparable al dextrometorfano para tos nocturna infantil.

Gastritis y úlceras: Estudios in vitro muestran actividad contra *Helicobacter pylori*, aunque la evidencia clínica es aún limitada. La miel de manuka con actividad UMF 10+ mostró los mejores resultados (Al Somal et al., 1994).

Conservación de alimentos: La miel ha sido utilizada históricamente como conservante. Su osmolaridad y pH ácido inhiben *Clostridium botulinum* en su forma vegetativa, aunque no destruyen las esporas — razón por la que está contraindicada en menores de 1 año.

Propóleo: el antibiótico de la colmena

El propóleo es una resina que las abejas elaboran a partir de exudados de yemas y cortezas de árboles (álamos, abedules, coníferas), mezclados con cera y enzimas salivales. Su composición varía según la flora local, pero típicamente contiene más de 300 compuestos: flavonoides (pinocembrina, galangina, crisina), ácidos fenólicos (CAPE — éster fenético del ácido cafeico), terpenos y vitaminas.

Propiedad

Evidencia

Aplicación práctica

Antimicrobiano

Activo contra *S. aureus*, *E. coli*, *C. albicans* (Sforcin, 2007)

Tintura al 10-30 % para enjuagues bucales y gargarismos

Antiinflamatorio

Inhibe COX-2 y NF- κ B (Búfalo et al., 2013)

Extracto oral (20-40 gotas/día) en procesos inflamatorios leves

Inmunomodulador

Estimula macrófagos y linfocitos NK (Orsatti et al., 2010)

Profilaxis en periodos de estrés o cambio estacional

Cicatrizante

Acelera reepitelización en estudios animales (Gregory et al., 2002)

Ungüento de propóleo al 3-5 % en heridas superficiales

Antivírico

Actividad contra virus herpes, influenza (Shimizu et al., 2008)

Aplicación tópica en herpes labial recurrente

Preparación básica de tintura: macerar propóleo triturado en alcohol de 70° en proporción 1:5 (20 g de propóleo en 100 ml de alcohol) durante 15-21 días en frasco oscuro, agitando diariamente. Filtrar con papel de café. La tintura resultante se conserva hasta 2-3 años en cristal oscuro y lugar fresco.

Jalea real, polen y otros productos apícolas

Jalea real: Secreción de las glándulas hipofaríngeas de abejas nodrizas. Rica en royalactina, ácido 10-HDA (10-hidroxi-2-decenoico, exclusivo), vitaminas del grupo B y acetilcolina. Estudios muestran efectos sobre el metabolismo lipídico (Guo et al., 2009) y propiedades neuroprotectoras en modelos animales. Dosis habitual: 200-500 mg/día de jalea real fresca en ayunas. Conservar refrigerada.

Polen apícola: Contiene 20-35 % de proteínas con todos los aminoácidos esenciales, vitaminas (especialmente B, C, E), minerales y polifenoles. Un metaanálisis de Kieliszek et al. (2018) resalta sus propiedades antioxidantes y hepatoprotectoras. Dosis: 15-30 g/día como suplemento nutricional. Introducir gradualmente para detectar alergias.

Cera de abejas: Uso externo en bálsamos, ungüentos y velas. Crea una barrera oclusiva que retiene la humedad en preparados dermatológicos. Base excelente para pomadas medicinales caseras combinada con aceites esenciales.

Apitoxina (veneno de abeja): Contiene melitina (antiinflamatoria), apamina y fosfolipasa A2. La apipuntura (aplicación controlada de picaduras) se investiga para artritis reumatoide y esclerosis múltiple, pero solo

debe realizarse por profesionales cualificados por el riesgo de anafilaxia.

Contraindicaciones y precauciones

Riesgos graves: Los productos apícolas están contraindicados en personas alérgicas a picaduras de abeja o con alergia confirmada a propóleo (dermatitis de contacto). La miel está absolutamente contraindicada en menores de 12 meses por riesgo de botulismo infantil. La jalea real puede provocar reacciones alérgicas graves, incluida anafilaxia, especialmente en asmáticos y personas con atopia.

El polen debe introducirse de forma gradual: comenzar con 3-5 gránulos y aumentar a lo largo de una semana. Las personas con alergia al polen ambiental no necesariamente reaccionan al polen apícola (la enzima salival de las abejas modifica los alérgenos), pero deben ser especialmente cautelosas. En caso de prurito oral, hinchazón labial o dificultad respiratoria, suspender inmediatamente y buscar atención médica.

 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.