

Malva (Malva sylvestris): emoliente natural para vías respiratorias y piel

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Malva (Malva sylvestris): emoliente natural para vías respiratorias y piel

La malva común (Malva sylvestris L.) es una planta herbácea bienal a perenne de la familia Malvaceae, nativa de Europa, norte de África y Asia occidental. Es una de las plantas medicinales más antiguas de Occidente: Plinio el Viejo la describía como omnimorbium (remedio para todo) y Dioscórides la recomendaba para inflamaciones internas y externas. Su riqueza en mucílagos (hasta un 10% en peso seco) le confiere propiedades emolientes, demulcentes y antiinflamatorias que la EMA reconoce para el alivio de irritación orofaríngea, tos seca y molestias gastrointestinales leves. Crece abundantemente en terrenos baldíos, bordes de caminos y ruinas de toda la Península Ibérica.

Descripción botánica e identificación

Planta herbácea de 30-120 cm, con tallos erectos o ascendentes, pubescentes, a menudo ramificados desde la base. Hojas alternas, largamente pecioladas, palmatílobas con 5-7 lóbulos poco profundos, de 5-10 cm de diámetro, con margen crenado-dentado y cubierta de pelos estrellados.

Flores agrupadas en fascículos axilares, con cinco pétalos de 15-25 mm, rosa-violáceos con venas púrpuras más oscuras (carácter diagnóstico inconfundible). Cáliz con epicáliz de tres bractéolas. Floración de mayo a octubre. Fruto en esquizocarpo discoidal (popularmente llamado "quesitos" o "panecillos"), compuesto por 10-12 mericarpos dispuestos en anillo.

Crece en suelos nitrogenados, bordes de caminos, huertos, terrenos baldíos y muros de toda Europa mediterránea, desde el nivel del mar hasta los 1.500 m. Especie ruderal muy común y fácil de identificar por sus flores características. No confundir con Malva neglecta (malva enana), de flores más pequeñas y blanquecinas, que comparte propiedades similares pero es menos potente.

Principios activos y composición

Compuesto / grupo

Concentración

Acción farmacológica

Mucílagos (galacturonanorramnanos, arabinogalactanos)

6-10% en hojas, 7-12% en flores

Emoliente, demulcente, protector de mucosas

Antocianinas (malvina, malvidina-3-glucósido)

Flores (responsables del color)

Antioxidante, antiinflamatorio, indicador de pH

Flavonoides (gospina, hipolaetin-8-glucósido)

Hojas y flores

Antiinflamatorio, antioxidante

Taninos (3-4%)

Hojas

Astringente suave, antiséptico

Ácidos fenólicos (cafeico, clorogénico, p-cumárico)

Hojas

Antioxidante, antimicrobiano

Vitaminas (A, B1, B2, C) y minerales

Hojas frescas

Nutricional

Los mucílagos son el principio activo fundamental de la malva. Al contacto con el agua forman un gel viscoso que recubre las mucosas irritadas (orofaríngea, gástrica, intestinal), creando una barrera física protectora que reduce la irritación mecánica y la inflamación. Este mecanismo puramente físico-químico explica por qué la malva es eficaz sin necesidad de absorción sistémica y por qué su perfil de seguridad es excepcionalmente favorable.

Propiedades medicinales y usos terapéuticos

Tos seca e irritación orofaríngea: Indicación principal aprobada por la EMA (monografía comunitaria, 2016). Los mucílagos recubren la mucosa faríngea y reducen el reflejo tusígeno por irritación. Estudios in vitro (Deters et al., 2010) demostraron que los polisacáridos de malva estimulan además la proliferación de queratinocitos, favoreciendo la reparación del epitelio dañado. Uso: infusión de flores y hojas, gargarismos o caramelos de malva.

Bronquitis y catarro de vías altas: Uso tradicional bien documentado como expectorante suave y demulcente en bronquitis aguda, laringitis y faringitis. Los mucílagos lubrican las vías respiratorias superiores y facilitan la expectoración de moco seco. Compatible con otros tratamientos antitusivos y mucolíticos.

Gastritis y molestias gastrointestinales: La infusión de malva protege la mucosa gástrica irritada, aliviando ardor, acidez y molestias funcionales. Útil en gastritis leve, síndrome de intestino irritable con predominio de dolor y estreñimiento leve (los mucílagos actúan como laxante suave formador de masa). Reconocido por la ESCOP y la EMA como uso tradicional.

Uso dermatológico (tópico): Cataplasmas de hojas frescas machacadas o compresas empapadas en infusión concentrada para: eczemas, dermatitis leves, quemaduras solares, picaduras de insectos y hemorroides. Los

mucílagos hidratan y calman la piel inflamada; los taninos ejercen efecto astringente suave; las antocianinas aportan actividad antioxidante local.

Preparación y dosificación

Infusión en frío (maceración — forma óptima): 3-5 g de hojas y flores secas en 250 ml de agua fría o templada. Macerar 1-4 horas removiendo ocasionalmente. Colar sin exprimir. La extracción en frío preserva mejor los mucílagos que la infusión caliente. 3-4 tazas al día.

Infusión caliente: 1,5-2 g de flores y hojas secas por taza de agua a 80-90 °C (no hervir). Infundir 10-15 minutos tapado. Aceptable cuando no se dispone de tiempo para la maceración fría. Puede calentarse ligeramente la maceración fría antes de beber.

Gargarismos y enjuagues bucales: Preparar infusión concentrada (el doble de la dosis habitual). Hacer gargarismos tibios 3-4 veces al día para faringitis, amigdalitis leve, aftas bucales y gingivitis.

Cataplasma para uso externo: Hojas frescas machacadas o hervidas brevemente, aplicadas directamente sobre la zona afectada envueltas en gasa. Mantener 20-30 minutos, 2-3 veces al día. Alternativa: compresas empapadas en infusión concentrada fría.

Contraindicaciones y precauciones

La malva es una de las plantas medicinales más seguras conocidas. No se conocen contraindicaciones absolutas ni interacciones farmacológicas significativas. La EMA la clasifica como apta para su uso en niños mayores de 12 años sin supervisión médica y en menores de 12 años bajo supervisión.

Interferencia con absorción de fármacos: Los mucílagos pueden teóricamente retrasar o reducir la absorción de medicamentos administrados simultáneamente. Precaución general: separar la toma de malva de otros medicamentos al menos 30-60 minutos.

Diabetes: Algunos estudios in vitro sugieren un efecto hipoglucemiante leve. No clínicamente relevante con las dosis habituales, pero monitorizar en caso de uso intensivo combinado con antidiabéticos.

Recolección silvestre: Evitar recoger en bordes de carreteras transitadas, zonas tratadas con herbicidas o proximidades de terrenos agrícolas con uso intensivo de fitosanitarios. La malva acumula nitratos del suelo; en terrenos muy fertilizados puede contener niveles elevados.

Efectos adversos: extremadamente raros. Ocasionalmente diarrea leve por el efecto laxante suave de los mucílagos. No se han reportado efectos tóxicos ni sobredosis incluso a dosis elevadas.

⚠ 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.