

Propóleo: Propiedades Antimicrobianas y Uso en Heridas Menores

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Propóleo: Propiedades Antimicrobianas y Uso en Heridas Menores

El propóleo (del griego pro, "delante de", y polis, "ciudad") es una sustancia resinosa que las abejas (*Apis mellifera*) recolectan de yemas y cortezas de árboles y procesan con enzimas salivales para sellar y desinfectar la colmena. Su composición incluye más de 300 compuestos identificados: resinas (50%), ceras (30%), aceites esenciales (10%), polen (5%) y compuestos orgánicos (5%), entre los que destacan flavonoides (pinocembrina, galangina, crisina), ácidos fenólicos (ácido cafeico y su éster fenetílico, CAPE) y terpenos. Múltiples estudios publicados en revistas como *Journal of Ethnopharmacology*, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* y *BMC Complementary Medicine* han confirmado sus propiedades antibacterianas, antifúngicas, antivirales y antiinflamatorias. En un contexto de emergencia donde los antibióticos tópicos escasean, el propóleo representa una alternativa con base científica para el manejo de heridas menores y afecciones bucofaríngeas.

Composición química y mecanismo de acción

La actividad antimicrobiana del propóleo se atribuye principalmente a los flavonoides y los ésteres del ácido cafeico. La pinocembrina inhibe la síntesis de ARN bacteriano, mientras que la galangina interfiere con la actividad de enzimas bacterianas esenciales. El CAPE (éster fenetílico del ácido cafeico) ha demostrado actividad antiinflamatoria al inhibir la vía NF- κ B, un factor de transcripción central en la respuesta inflamatoria. Además, los flavonoides del propóleo actúan como antioxidantes al neutralizar radicales libres, lo que contribuye a proteger los tejidos dañados del estrés oxidativo.

La composición exacta varía según la flora local, la especie de abeja y la estación del año. El propóleo europeo (de álamos y abedules) es rico en flavonoides, mientras que el propóleo brasileño (de *Baccharis dracunculifolia*) contiene principalmente ácido artepillin C. Ambos tipos han demostrado actividad antimicrobiana, aunque por mecanismos parcialmente diferentes.

Compuesto activo

Acción principal

Referencia

Pinocembrina

Antibacteriana (inhibe ARN bacteriano)

Mirzoeva et al., 1997

Galangina

Antibacteriana (inhibe enzimas)

Cushnie & Lamb, 2005

CAPE

Antiinflamatoria (inhibe NF- κ B)

Natarajan et al., 1996

Artepillin C

Antimicrobiana, inmunomoduladora

Kimoto et al., 1998

Crisina

Antioxidante, antiinflamatoria

Woo et al., 2005

Evidencia clínica en heridas y quemaduras menores

Un ensayo clínico controlado (Gregory et al., 2002) comparó pomada de propóleo al 5% con sulfadiazina de plata en quemaduras de segundo grado superficiales, encontrando que el grupo tratado con propóleo presentó menor inflamación y tiempos de cicatrización comparables. Un meta-análisis publicado en Burns (Martinotti & Ranzato, 2015) concluyó que el propóleo acelera la fase proliferativa de la cicatrización al estimular la producción de colágeno tipo I y III por los fibroblastos dérmicos.

En heridas cutáneas menores (cortes superficiales, abrasiones), estudios in vitro han demostrado actividad del propóleo contra *Staphylococcus aureus* (incluyendo cepas MRSA), *Streptococcus pyogenes* y *Escherichia coli*. La concentración mínima inhibitoria (CMI) reportada varía entre 0,1 y 3,2 mg/mL dependiendo de la cepa bacteriana y el origen geográfico del propóleo.

Nivel de evidencia: La mayoría de estudios sobre propóleo en heridas son de tamaño muestral pequeño o moderado. La evidencia es prometedora pero no alcanza el nivel de los antibióticos tópicos convencionales. El propóleo es una opción razonable cuando no hay alternativas farmacológicas disponibles, no un sustituto de primera línea en condiciones normales.

Preparación de tintura y pomada de propóleo

Las dos formas más prácticas de utilizar propóleo en un contexto de autosuficiencia son la tintura alcohólica y la pomada. Ambas permiten conservar las propiedades activas durante meses a temperatura ambiente.

Tintura de propóleo: Congelar 30 g de propóleo en bruto durante 2 horas para facilitar su triturado. Rallar o desmenuzar finamente. Colocar en un frasco de vidrio oscuro y añadir 100 mL de alcohol etílico de 70° (la graduación óptima para extraer tanto compuestos hidrosolubles como liposolubles). Agitar vigorosamente durante 2 minutos y dejar macerar 14 días en lugar oscuro a temperatura ambiente, agitando diariamente. Filtrar con filtro de café o gasa doble. El resultado es una tintura al 30% de color ámbar oscuro.

Pomada de propóleo: Fundir 100 g de vaselina o manteca de karité al baño maría a 60 °C. Añadir 10 mL de

tintura de propóleo al 30% y mezclar vigorosamente durante 5 minutos. Verter en un recipiente limpio y dejar solidificar. La concentración final es aproximadamente del 3%, adecuada para aplicación tópica en heridas menores.

Conservación: La tintura se conserva 2-3 años en frasco oscuro y hermético. La pomada, 6-12 meses a temperatura ambiente. El propóleo en bruto se conserva indefinidamente en lugar fresco y seco.

Aplicaciones prácticas y dosificación

Aplicación

Forma

Modo de uso

Frecuencia

Heridas superficiales

Tintura al 30%

Aplicar 2-3 gotas directamente sobre la herida limpia

2-3 veces/día

Abrasiones

Pomada al 3%

Capa fina sobre la zona, cubrir con gasa

2 veces/día

Dolor de garganta

Tintura al 30%

15-20 gotas en medio vaso de agua tibia, hacer gárgaras

3-4 veces/día

Aftas bucales

Tintura al 30%

Aplicar con bastoncillo de algodón directamente sobre la lesión

2-3 veces/día

Grietas labiales

Pomada al 3%

Aplicar capa fina sobre los labios

3-4 veces/día

Alergia al propóleo: Entre el 1,2% y el 6,6% de la población presenta alergia de contacto al propóleo (Hausen et al., 1987). Las personas alérgicas a picaduras de abeja, al bálsamo del Perú o a productos de la colmena tienen mayor riesgo. SIEMPRE realizar una prueba de parche: aplicar una gota de tintura en la cara interna del antebrazo y esperar 24 horas. Si aparece enrojecimiento, picor o hinchazón, no utilizar.

⚠ 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.