

Usos medicinales de la sábila en la comunidad Isla Altagracia del municipio Jiménez

Elunellys Torres Vásquez^{1*}

Norma González¹

Yudith Betancourt Bastidas²

Verónica Pérez Pérez³

¹Investigadoras e ²Ingeniera Forestal. INIA Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas del estado Lara. Campo de Producción Socialista de Semilla de Hortalizas. Autopista vía El Tocuyo Kilómetro 5 Caserío Cerro Pelón parroquia Cabo José Bernardo Dorantes. Quibor municipio Jiménez.

³Habitante de la comunidad Isla Altagracia. Quibor, estado Lara.

*Correo electrónico: etorres@inia.gob.ve

La sábila, *Aloe vera* L., es una planta originaria del continente africano, introducida en América a principios del siglo XIV durante la época de la colonia. Perteneció a la familia Asphodelaceae del género *Aloe*, que agrupa más de 400 especies. Las hojas alcanzan los 80 centímetros de altura; son lanceoladas, suculentas, con margen espinoso y de un color verde grisáceo. Poseen una pulpa transparente y viscosa, mientras que las flores son campanuladas y se encuentran dispuestas en una espiga terminal. El fruto es una cápsula dehiscente; posee una sustancia amarga y olorosa llamada acibar o aloe, de amplio uso medicinal (Moreno, 2012).

Al respecto, Faría (2002) indica que en Venezuela, la especie más conocida y comercializada es la *Aloe vera* Barbadosensis Miller, por presentar alto grado de aloína (23 al 30 %) y una mayor demanda nacional e internacional.

Las plantas de sábila tienen la capacidad de conservar agua de lluvia, lo que les permite sobrevivir durante largos períodos de sequía, característica que le confiere una buena adaptación a las condiciones del semiárido. Después de tres años de vida, el gel contenido en las hojas de la planta está al máximo de su contenido nutricional.

Desde hace tiempo esta planta es utilizada en medicina y en la alimentación; se le atribuyen propiedades cicatrizantes, humectantes, de regeneración celular, destacando su utilización para sanar diferentes afecciones. Tradicionalmente se considera una planta medicinal. Según Akerele (1993) una planta medicinal es aquella especie vegetal que contiene sustancias que pueden ser empleadas para propósitos terapéuticos.

En vista de las bondades de esta planta y de la inquietud por parte de algunos integrantes del Consejo Comunal Isla Altagracia, quienes aún conservan algunos saberes populares con respecto a la preparación de diferentes productos medicinales a base de la sábila, surgió la necesidad de documentar

estas experiencias, como parte del trabajo comunitario que se viene realizando entre dicha comunidad y los servidores públicos del Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas (INIA) del estado Lara.

Cabe destacar que en la comunidad Isla Altagracia, específicamente en el ámbito del Consejo Comunal, la siembra de esta planta es muy común en la mayoría de las casas de sus miembros; se observa sembrada en sus patios y jardines, directamente en el suelo o en envases de diferentes tipos. Todo esto por su fácil propagación y poca exigencia en manejo y riego.

Desarrollo de las actividades de formación

Las habitantes de la comunidad manifestaron al INIA, la necesidad de realizar diversas actividades de formación con el propósito de fortalecer sus capacidades para la preparación de dulces, elaboración de jabón artesanal, crema cicatrizante y tintura de sábila, como una alternativa para diversificar el ingreso familiar. El mayor interés se observó en las actividades relacionadas con el uso medicinal de la sábila.

El intercambio se inició con un conversatorio donde se lograron identificar los diversos usos que la comunidad le da a la planta de sábila; la forma como preparan diversos productos; y el uso que le dan a cada uno de ellos para el tratamiento de diferentes afecciones humanas. Posteriormente, se planificaron una serie de reuniones y talleres, conjuntamente con las señoras de la comunidad, de acuerdo a sus necesidades e intereses.

Las actividades se realizaron en la casa de la señora Verónica Pérez ubicada en la avenida 14 con calle 7 diagonal a la casa de alimentación, sector Isla Altagracia de la ciudad de Quibor, la señora forma parte del Consejo Comunal desde su fundación y además participa como madre procesadora de alimentos para los adultos mayores de su sector e integra a 9 mujeres de la comunidad en la participación de las actividades. Cuadro 1.

Cuadro 1. Plan de formación e intercambio de saberes realizados en la comunidad Isla Altigracia.

Actividad Formativa	Propósito	Facilitadoras	Resultados
Reunión inicial Fecha: 19 febrero 2014. Se contó con 9 participantes.	Planificar un cronograma de actividades de formación según la demanda de las integrantes del Consejo Comunal.	Servidoras de INIA e integrantes de la comunidad.	Programación de 6 actividades de formación.
Intercambio de saberes sobre la sábila. Fecha: 11 junio 2014. Se contó con 8 participantes.	Conversar sobre las experiencias en preparaciones y usos de productos medicinales a base de sábila.	Señora Verónica Pérez habitante de la comunidad.	Se identificaron los siguientes usos: • Alcohol para múltiples usos. • Uso de la penca tibia. • Supositorio. 3 recetas documentadas.
Extracción de acíbar y cristal de sábila. Fecha: 02 julio 2014. Se contó con 6 participantes.	Extraer acíbar y cristal de sábila con medidas de higiene y conservación de los mismos.	Servidoras de INIA.	Obtención de: 100 cc de acíbar y 2 kilos de cristal de sábila para deshidratar. 1 Procedimiento documentado
Taller para la elaboración de tintura y crema cicatrizante a base de sábila. Fecha: 10 septiembre 2014. Se contó con 8 participantes.	Mostrar mediante la preparación la forma como elaborar tintura y crema cicatrizante a base de sábila, sus usos y recomendaciones.	Servidoras de INIA.	Obtención de: • Tintura de sábila. • Crema cicatrizante. 2 recetas documentadas.

En cada encuentro se elaboraron los productos con la modalidad aprender - haciendo, coordinando la compra y búsqueda de los insumos básicos. Normalmente la comunidad aportaba los insumos con los que contaba, como el área de trabajo de la cocina, las plantas medicinales y envases para los productos. El equipo del INIA aportó algunos insumos externos como la crema base y material de apoyo divulgativo. Cada participante tuvo la oportunidad de integrarse en la elaboración de los productos; se

tomaba nota de los ingredientes, procedimientos y usos asignados al producto terminado (Foto 1). Al culminar la preparación del producto se conversaba sobre la utilidad del mismo y en que casos específicamente habían sido utilizados, ya que, según las participantes su uso ha sido muy beneficioso para algunos problemas de salud comunes en sus familias.

Durante los talleres se identificaron 20 usos tópicos de tipo medicinal (Cuadro 2).

Cuadro 2. Usos identificados en la comunidad Isla Altigracia para los productos a base de sábila.

Producto	Usos
1. Tintura para múltiples usos	En heridas, piel irritada (pañalitis), picaduras de insectos, quemaduras causadas por el sol y aceite caliente, uñeros, hemorroides, hongo del pie de atleta y de las uñas, herpes, callos y abscesos.
2. Crema cicatrizante	También es hidratante y se usa para sanar quemaduras causadas por el sol y aceite caliente, cicatrizar heridas.
3. Alcohol	Para desinfectar y cicatrizar rápidamente heridas cortantes y de cirugías, cicatriza la herida del ombligo del bebé, se puede frotar para dolores musculares, artríticos y reumáticos, uñeros, hemorroides, hongo del pie de atleta, herpes, callos y abscesos.
4. Penca tibia	En llagas, contusiones, esguinces, torceduras, erisipela y madurar abscesos.
5. Supositorios de cristal de sábila	Para tratar problemas de hemorroides e infecciones vaginales.



Foto 1. Tomando nota de los ingredientes y procedimientos.

Para la elaboración de los productos es necesario:

Obtención de la materia prima

Es importante mencionar que para la preparación de algunos productos fue necesario obtener la materia prima constituida por la penca, el cristal de sábila y acíbar (Foto 2). En el caso de la penca, se selecciona la más externa de la planta y que sea de textura gruesa. Se lava y seca en la misma planta, para luego cortarla en la base con un cuchillo de hoja plástica para evitar que se oxide. En algunos casos se deja escurrir por unas horas, siendo de allí que se obtiene el acíbar y en otros se utiliza la penca fresca. Para obtener el gel se toma una penca de sábila y con un cuchillo se corta los bordes quitando las espinas, posteriormente, se quita la concha, obteniendo así el cristal de la sábila.



Foto 2. Extracción de cristal de sábila y acíbar.

Así las preparaba la abuela; y aún se mantiene la receta

Supositorios de sábila

Ingredientes

- 1 penca de sábila.
- Papel de aluminio.

Preparación

Se seleccionan las pencas de sábila, de contextura gruesa, se lavan y secan en la misma planta para proceder a cortarlas con un cuchillo de hoja plástica, se extrae el cristal que quede lo más libre de la concha, lavándose muy bien. Seguidamente se corta en pequeña tiras de 2 centímetros para envolver cada trozo en papel de aluminio y llevarlo al congelador.

Uso: colocar un supositorio por las noches para tratar problemas de infecciones vaginales y hemorroides.

Alcohol a base de sábila para múltiples usos

Ingredientes

- 1 Frasco de alcohol absoluto de 250 cc.
- 2 Trozos de la corteza del árbol Sangregao (*Croton lechleri*).
- 3 Frutos de Dividive (*Caesalpinia coriaria*).
- 3 Pencas de sábila.
- 1 Taza de agua natural.
- Envase de plástico o vidrio de 500 cc.

Preparación

Se seleccionan las pencas de sábila de contextura gruesa, se lavan y secan en la misma planta para proceder a cortarlas con un cuchillo de hoja plástica, quitándole además la punta de la penca. Se colocan sobre una bandeja de metal con papel de aluminio llevándose al fuego a baja temperatura (Foto 3). Luego deben voltear las pencas para que se cocinen por ambos lados y retirarlas del fuego cuando tengan un color gris opaco y textura suave, este proceso de asado tarda unos 15 minutos aproximadamente. Aparte se colocan a hervir, en una olla con una taza de agua las conchas de Sangregao y Dividive, se escurren y colocan en el envase con los

250 cc de alcohol absoluto y la pulpa de las pencas asadas de la sábila (Fotos 4,5 y 6).

Uso: se utiliza para desinfectar y cicatrizar rápidamente heridas cortantes y de cirugías, cicatriza la herida del ombligo del bebé, se puede frotar para dolores musculares, artríticos y reumáticos, uñeros, hemorroides, hongo del pie de atleta, herpes, callos y abscesos.



Foto 3. Cocción de la sábila, dividivi y sangregao.



Foto 4. Colocación de dividivi y sangregao en el envase.



Foto 5. Se extrae el cristal de la sábila asada y se agrega al envase.



Foto 6. Producto terminado.



Foto 7. Pencas de sábila asadas para poner en golpes o contusiones.

Penca de sábila para golpes

Ingrediente

- 1 Penca de sábila.
- Papel de aluminio.

Preparación

Se selecciona la penca de sábila, de contextura gruesa, se lavan y secan en la misma planta para proceder a cortarlas con un cuchillo de hoja plástica, quitándole la punta de la penca. Se colocan sobre una bandeja de metal cubierta con papel de aluminio llevando al fuego con baja temperatura, luego va volteándose las pencas para que se cocinen por ambos lados (Foto 7), y retiran del fuego cuando tengan un color gris opaco y de textura suave, este proceso de asado tarda unos 15 minutos, se deja enfriar la penca se abre a la mitad, aun tibia va colocándose sobre la zona afectada por espacio de 10 minutos. Este procedimiento se repite 2 veces al día (en la mañana y en la noche) por 3 días consecutivos.

Uso: para llagas, contusiones, esguinces, torceduras, erisipela y para madurar abscesos.

Tintura de sábila

Ingrediente

- 1 kilogramos de pencas de sábila.
- 200 milímetros de agua destilada.
- 200 milímetros de alcohol absoluto.
- Envase de plástico con capacidad para 3,5 kilogramos.
- Envase de vidrio color ámbar.

Preparación

Se seleccionan las pencas de sábila de contextura gruesa, se lavan y se secan en la misma planta para proceder a cortarlas con un cuchillo de hoja plástica, posteriormente las pencas se ponen a destilar el acíbar en un recipiente de plástico por un aproximado de 3 horas.

Luego se quita los bordes a las pencas para cortar en trozos muy pequeños, se coloca en el recipiente de plástico, agregando los 200 milímetros de agua destilada y los 200 milímetros de alcohol absoluto, se tapa el recipiente y éste es colocado dentro de

una bolsa plástica marrón amarrándose bien (con el fin de evitar la oxidación del producto en presencia de la luz solar). Este preparado se deja reposar por 3 meses.

Una vez transcurridos los 3 meses se puede extraer la tintura (es un líquido color vinotinto de olor agradable), la cantidad a utilizar puede ser almacenada en un frasco de vidrio color ámbar en un lugar oscuro. Esta preparación puede ser almacenada hasta por un período de 2 años, dependiendo de su uso.

Uso: antiviral, cicatrizante, antimicrobiano y astringente.

Se puede hacer aplicaciones directamente, utilizándolo para heridas, piel irritada (pañalitis), picaduras de insectos, quemaduras causadas por el sol y aceite caliente, uñeros, hemorroides, hongo del pie de atleta y de las uñas, herpes, callos y abscesos.

Rescatando los saberes ancestrales

Muchos de los conocimientos populares se transmiten de generación en generación, en la búsqueda de soluciones a problemas de salud, donde la naturaleza ha jugado un papel importante, siendo de allí que nuestros antepasados han hecho uso de la misma para sanar afecciones humanas. Como refiere el siguiente testimonio:

“...la preparación de los productos a base de sábila que los hacía tradicionalmente mi abuela y de la misma manera ahora yo enseño a mis hijas”.

Señora Verónica Pérez

El trabajo comunitario permitió interactuar y lograr la empatía con sus habitantes para profundizar en temas de saberes ancestrales. De allí que las visitas a la comunidad para actividades de formación generó un compendio de recetas de remedios caseros a base de sábila, para tratar infecciones en la piel, golpes, contusiones, heridas y hemorroides.

Reflexiones finales

Con el intercambio de saberes en la comunidad Isla Altigracia, se logró recopilar información acerca de los productos medicinales a base de sábila que pueden ser preparados de forma sencilla, rápida y los ingredientes son de fácil acceso. Entre las

preparaciones citadas, el de mayor uso por las participantes es el alcohol para cicatrizar heridas, curar el ombligo de bebés recién nacidos, dolores musculares, artríticos y reumáticos, uñeros, hemorroides, hongo del pie de atleta, herpes, callos, abscesos y la penca tibia para golpes y contusiones. En cuanto a la parte de la planta más utilizada resultó ser la penca completa de la cual extraen el cristal y el acíbar.

Adicionalmente es importante destacar el amplio abanico de usos que le dan a la sábila en la comunidad Isla Altigracia, se registraron 20 usos, siendo en su mayoría de tipo medicinal. Tener un preparado como la tintura de sábila o el alcohol en casa puede ayudar a solventar alguna emergencia ambulatoria por cortadas, picaduras por insectos y raspones, mientras se acude a un centro médico.

Por parte del equipo del INIA se insistió mucho en las recomendaciones relacionadas con las medidas de higiene y seguridad al momento de preparar las recetas, para así garantizar la buena conservación de los productos y prevención de agentes patógenos.

Prevencciones

Ninguna de las recetas aquí citadas han sido probadas ni autorizadas médicamente. Es importante recordar a los lectores las contraindicaciones de la sábila a personas con sensibilidad o alergia al yodo. Para ello debe probar el producto en un área de la piel cercana a la muñeca de la mano. No se debe administrar en mujeres embarazadas o durante la lactancia.

Bibliografía consultada

- Akerele, O. 1993. Las plantas medicinales; Un tesoro que no debemos desperdiciar. Foro Mundial de la Salud, 14: 390-395.
- Bastidas, C. 1999. Historia de la sábila en la jurisdicción de Coro estado Falcón: Acción para el desarrollo. Jornadas de trabajo. FUNDACITE Falcón.
- Faría, G. 2002. Propuesta de la mejor ubicación para la empresa cosmética cristal de sábila corporación S.L. para la transformación de derivados de Aloe vera en productos cosméticos. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza. Facultad de Filosofía y Letras. España.
- Moreno, A. y L. Jiménez. 2012. Aloe Vera (sábila) cultivo y utilización. Ediciones A. Vicente Madrid. 127 p.