



EPISODIO 02

Suplementación para las mucosas

Pódcast de **Academia SoyPro**



Suplementación para las mucosas

Las **mucosas** son el sistema común que conecta todo el tracto digestivo –de la boca al ano– y constituyen una de las primeras barreras inmunológicas del organismo.

Como dice Carlos González, enfermero, PNI y director académico de la Academia SoyPro: “tratar las mucosas rara vez es un error clínico”, ya que su mejora repercute sobre la digestión, la inmunidad y la inflamación sistémica.

El trabajo con mucosas implica abordar **la integridad epitelial, la producción de mucinas y la regeneración del tejido** mediante una combinación de **nutrientes estructurales, factores de crecimiento y regulación inmunitaria**.

Boca

MANIFESTACIONES CLÍNICAS FRECUENTES:

- Aftas orales recurrentes.
- Ardor, lengua urente, sensación de sequedad o falta de saliva.
- Heridas internas sin signos de infección ni gingivitis.
- Dolor al masticar o alimentarse.

→ Aloe vera

Mecanismo de acción:

- Rico en polisacáridos (acemananos).
- Forma una película mucoadhesiva protectora sobre el epitelio.
- Favorece la cicatrización y la regeneración celular.
- Estimula factores de crecimiento: TGF y FGF.
- Efecto antiinflamatorio y calmante inmediato.

Formato y pautas de uso:

Utilizar siempre **gel de aloe vera ecológico, sin aloína**, ya que esta fracción (presente en la cáscara) es irritante y tiene efecto laxante.

- **Vía tópica oral:** aplicar directamente el gel en la zona afectada y retenerlo un tiempo o realizar enjuagues para permitir su acción local y escupir.
- **Vía oral (ingerido):** 30 ml por la mañana y 30 ml por la noche. En casos de afectación esofágica o gástrica, se recomienda **ingerirlo después de las comidas**, para que el gel permanezca más tiempo en contacto con la mucosa digestiva.

Marcas: Lily of Desert, Plameca, Pamies Vitae

Estudios científicos

Una revisión sistemática (2022) de ensayos clínicos concluye que el aloe vera muestra un mejor efecto terapéutico y tiempo de curación más corto frente a otros tratamientos farmacológicos o placebo en úlceras orales, con buen perfil de seguridad.

[Ir al estudio](#)

En un ensayo doble-ciego (2012) con 40 pacientes con úlceras aftosas menores, el gel de aloe vera redujo el dolor, el tamaño de la lesión y aceleró el tiempo de curación frente a placebo.

[Ir al estudio](#)

→ Zinc carnosina

Mecanismo de acción:

- Unión estable que resiste el ácido clorhídrico y se adhiere al epitelio gástrico.
- Efecto antioxidante, antiinflamatorio y regenerador.
- Estimula la reparación tisular y la regeneración epitelial.

Composición y aplicaciones clínicas:

- 16 mg de zinc + 59 mg de carnosina por cápsula.
- Dosis terapéutica: **150 mg/día (2 cápsulas)**.
- Aftas orales recurrentes: disolver **dos cápsulas (150 mg)** en agua, realizar **enjuagues durante un minuto** (o más, si el paciente lo tolera) y mantener el líquido en boca para favorecer la acción local.
- **Gastritis y reflujo gastroesofágico:** se traga la cápsula para aprovechar su acción en el **epitelio gástrico y esofágico**, donde ejerce un efecto protector y reparador sostenido.

Marcas: Regentintest de NPRO en cápsulas, Dr Best, Nutrined y Swanson.

→ **Vitamina A**

Mecanismo de acción:

- Todas las células epiteliales con capacidad de producir moco **poseen receptores nucleares de retinoides (RXR)**.
- Favorece la **diferenciación y regeneración epitelial**.

Formato y aplicación clínica:

- Uso en comprimidos o gotas; el formato comprimido es el preferido.
- Eficaz en **esofagitis y gastritis**. Mejora de mucosa oral, esofágica y gástrica.
- Observación: Se recomienda controlar niveles séricos en tratamientos prolongados.
- Contraindicación: NO USAR en búsqueda de embarazo o durante el embarazo.

Marca y dosis: Vitamina A Now Food, Solaray, Glory Feel / 5.000-10.000 UI al día (controlando los niveles en sangre).

Esófago y estómago

MANIFESTACIONES CLÍNICAS FRECUENTES:

- Ardor retroesternal, dolor en la boca del estómago, regurgitación.
- Baja producción de ácido clorhídrico.
- Irritación esofágica por reflujo o debilidad del esfínter.

→ **Aloe vera**

Mecanismo de acción:

- Repite su papel clave en **regenerar la mucosa gástrica**.
- No actúa como antiácido, sino como **reparador epitelial**.
- Mejora gastritis leves, esofagitis y sensación de quemazón.

Formato y modo de uso:

- Gel ecológico y sin aloína (para evitar el efecto irritante). El mismo que en boca.
- **Dosis:** 30 ml por la mañana y 30 ml por la noche.
- Preferiblemente **después de comer**, para que el gel permanezca más tiempo en contacto con el epitelio del esófago y el estómago.
- **Modo de uso:** se puede **retener unos segundos en la boca** y tragarse lentamente, de modo que el mismo producto ejerza efecto tanto en mucosa oral como esofágica y gástrica.

→ Esoxx One

Composición y mecanismo de acción:

- **Poloxámero 407:** polímero sintético con propiedades **mucoadhesivas**, que recubre la mucosa esofágica formando una capa protectora.
- **Ácido hialurónico y condroitín sulfato:** contribuyen a **hidratar, desinflamar y favorecer la reparación epitelial**.
- Su acción conjunta proporciona un **efecto calmante inmediato y regenerador a medio plazo**, sin alterar el pH ni interferir con la secreción gástrica.

Dosis: 1 sobre después de cada comida principal.

Estómago

→ Zinc carnosina

Mecanismos terapéuticos:

- **Disminuye la activación del factor nuclear kappa beta (NF- κ B)**, lo que reduce la inflamación local en la zona de la lesión.
- **Estimula la reparación tisular** mediante la **activación del factor de crecimiento tipo insulina 1 (IGF-1)**, que promueve la regeneración epitelial.
- **Reduce el estrés oxidativo** a través de la **estimulación de la proteína de choque térmico HSP72**, con un potente efecto antioxidante y citoprotector.

Aplicación clínica: Erradicación de Helicobacter pylori y regeneración de úlceras gástricas
[Ir al estudio](#)

Marcas y dosis: Regentintest de NPRO en cápsulas, Dr Best, Nutrinid y Swanson / 1 cápsula por la mañana y 1 cápsula por la noche.

→ **Molibdeno**

Dosis y usos: 400 mg al día, 6-8 semanas (más allá puede depletar cobre y zinc). Cuando hay problemas de sulfatación. Clave en sulfatación (paso de sulfito a sulfato).

Marca: Bonusan.

→ **Mucosa compositum**

Tratamiento homeopático, que puede resultar **efectivo en afecciones de mucosa gástrica, esofágica y oral**, con especial utilidad cuando **otros tratamientos más convencionales no logran una mejora completa**.

- 1 ampolla oral diaria; se requiere continuidad (varias cajas).
- Se utiliza **solo cuando los tratamientos principales no funcionan**.

Intestino delgado

MANIFESTACIONES CLÍNICAS FRECUENTES:

- Permeabilidad intestinal.
- Disbiosis y sobrecrecimiento bacteriano (SIBO).
- Inflamación crónica de mucosa.

→ **Glutamina**

Acción principal:

- Sustrato energético directo para los **enterocitos**.
- Mejora la **barrera intestinal** y reduce la **permeabilidad**.

Indicaciones y dosis:

- Disbiosis, SIBO, gastritis, reflujo, inflamación intestinal.
- Utilidad transversal en patologías con mucosa afectada.
- 2-3 g/día son suficientes para el efecto trófico intestinal.

Contraindicaciones:

- Procesos oncológicos o proliferativos activos o pasados.
- **Esófago de Barrett** (riesgo de estimular células proliferativas).

Marca y dosis: Glutamina HSN, Bonusan, NPRO / 2-4 gramos al día.

→ Melena de león

Alternativa a la glutamina cuando hay riesgo proliferativo.

- Rica en polisacáridos - sustrato para **mucinas y genes epiteliales**.
- Estimula la producción de mucinas y regeneración epitelial.
- Aplicable en **estómago e intestino delgado**.
- Posee **efectos antiinflamatorios, probióticos y neurológicos**.

Marcas y dosis: Mico Leo Hifas da Terra, Pamies Vitae / 2-3 cápsulas al día con el estómago vacío.

Intestino grueso

PATOLOGÍAS FRECUENTES

- Disbiosis del colon.
- Estreñimiento o diarrea secundaria en SIBO.
- Colitis, enfermedad de Crohn.
- Irritación posparasitosis.
- Reparación poscelíaca.

→ Butirato

- **Sustrato energético principal de los colonocitos (70%).**
- Promueve la regeneración epitelial y efecto antiinflamatorio.
- Retroalimenta positivamente la microbiota colónica.
- Se recomienda **en cápsulas o sobres**; no depende de la dieta.

Marca y dosis: Buty D Cobas, Butycaps / 2-3 cápsulas antes de cenar o de acostarse.

→ **Prebióticos**

- **Xilaglucanos.** Derivados del tamarindo con alta afinidad por el colon.
- Polisacárido vegetal con **propiedades mucoadhesivas** que forma una “película” protectora sobre la mucosa.
- Útiles en mucosas colónicas inflamadas o irritadas.
- Precaución: en **estreñimiento**, ya que pueden empeorarlo.

Marca y dosis: Geselectan, Xilaplus / 1 cápsula por la mañana y 1 cápsula por la noche (se podría subir la dosis en casos de diarrea).

→ **Probióticos específicos para el colon**

- Actúan en **simbiosis con bacterias muconutritivas** (Akkermansia, Faecalibacterium, Bacteroides).
- No producen butirato directamente, pero generan acetato y lactato que alimentan a las productoras de butirato.
- Cepas más efectivas: Bifidobacterium longum, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium infantis.

Marcas: Butibifidus NPRO, HMO Eubiotics Cobas, Histaminix Seeking Health, Probio Factor 4 Klaire, Bifiselle Bromatech.

Duración del tratamiento:

- Mínimo 3 meses.
- La mejoría inicial es paliativa; la regeneración requiere más tiempo.