

Universidad de Ciencias Médicas de La Habana
FCM "Salvador Allende"



Usos de la cebolla, toxicidad y contraindicaciones.

Uses of onion, toxicity and contraindications.

Autor. Juliet Teresa Suarez Mora

julietsm@infomed.sld.cu

Licenciada en Tecnología de la Salud

Profesora auxiliar

Rafael Cancañón Brito

rafalcan1973@gmail.com

Licenciado en Gestión e Información en Salud

Profesor asistente

Alberto Adrian Martir González

Amg11amg2@gmail.com

Técnico en Ciencias Informáticas

La Habana Mayo del 2025

Año 66 de La Revolución

Resumen

Cuando del empleo de plantas medicinales se trata, es importante destacar que la identificación correcta de la especie a utilizar es un aspecto indispensable, errores en este requisito pueden provocar que no se observen los resultados deseados, que se produzcan graves intoxicaciones o incluso provocar la muerte.

La medicina tradicional es utilizada por muchos como autotratamiento debido a la creencia común equivocada de que «natural» significa «inocuo». Probablemente ignoran los posibles efectos secundarios y cómo y cuándo se pueden tomar las medicinas herbarias sin riesgo.

Allium cepa L comúnmente conocido como cebolla, ha sido objeto de numerosas investigaciones científicas debido a sus propiedades medicinales y nutricionales. Este trabajo presenta una revisión sobre las búsquedas bibliográficas relacionadas con *Allium cepa* explorando diversas bases de datos científicas. Se discuten los hallazgos más relevantes, así como los métodos utilizados para acceder a la información. Se integran citas en formato Vancouver y se proporcionan enlaces relevantes para cada referencia.

Objetivo Describir efectos adversos y toxicidad que pueden aparecer con el uso de *Allium cepa* L

Método Histórico-Lógico al investigar el surgimiento y desarrollo de la medicina tradicional en el mundo y Cuba, así como el método analítico- sintético para descomponer la historia en todas las partes, conocer las raíces y partiendo de este análisis realizar la síntesis que permitió describir la planta seleccionada. Capacidad para identificar y asimilar los productos tóxicos que pueden llevar a un deterioro de la salud de las personas

Resultados y discusión: Los bulbos de la *Allium Cepa* L presenta una amplia variedad de principios activos que han sido bien documentado en la literatura científica consultada que nos permite conocer su toxicidad y contraindicaciones

Conclusiones: La toxicidad asociada al uso inadecuado de la *Allium cepa*, puede manifestarse debido a su composición química y ala sobreexposición a ciertos compuestos especialmente en concentraciones elevadas o aplicaciones incorrectas

Summary

When it comes to the use of medicinal plants, it is important to emphasize that correct identification of the species to be used is essential. Errors in this requirement can result in the desired results not being achieved, serious poisoning, or even death.

Traditional medicine is used by many as self-treatment due to the common misconception that "natural" means "harmless." They are likely unaware of the potential side effects and how and when herbal medicines can be taken safely.

Allium cepa L., commonly known as onion, has been the subject of numerous scientific investigations due to its medicinal and nutritional properties. This paper presents a review of bibliographical searches related to *Allium cepa*, exploring various scientific databases. The most relevant findings are discussed, as well as the methods used to access the information. Citations are included in Vancouver format, and relevant links are provided for each reference.

Objective: To describe adverse effects and toxicity that may occur with the use of *Allium cepa* L.

The Historical-Logical Method is used to investigate the emergence and development of traditional medicine in the world and Cuba, as well as the Analytical-Synthetic Method to break down history into its entirety, understand its roots, and, based on this analysis, perform the synthesis that allowed us to describe the selected plant. The ability to identify and assimilate toxic products that can lead to a deterioration in people's health.

Results and Discussion: The bulbs of *Allium Cepa* L. present a wide variety of active ingredients that have been well documented in the scientific literature, allowing us to understand their toxicity and contraindications.

Conclusions: The toxicity associated with the improper use of *Allium cepa* can manifest itself due to its chemical composition and overexposure to certain compounds, especially in high concentrations, or incorrect applications.

Introducción

La organización mundial de la salud (OMS) recomienda que las prioridades de las investigaciones para el desarrollo de la MNT deban establecerse en cada país y que sus objetivos fundamentales sean evaluar la seguridad, efectividad y calidad de las preparaciones con plantas medicinales

Se debe tener la capacidad para identificar y asimilar los productos tóxicos que pueden llevar a un deterioro de la salud de las personas.

Es necesario ejercer sobre ellos una serie de controles estrictos y utilizar las dosis necesarias para obtener un resultado satisfactorio.

La cebolla es conocida por sus propiedades medicinales, especialmente en el ámbito respiratorio. Se ha utilizado tradicionalmente para aliviar síntomas de asma, tos y bronquitis debido a sus compuestos azufrados y antioxidantes como la quercetina, que pueden ayudar a reducir la inflamación en las vías respiratorias

Sin embargo, su consumo excesivo puede tener algunas contraindicaciones, por ejemplo, puede causar problemas digestivos como acidez y gases, afectar la coagulación sanguínea en personas que toman anticoagulantes, e incluso provocar reacciones alérgicas en algunas personas. Además, aunque se ha usado como remedio casero, no sustituye tratamientos médicos y siempre es recomendable consultar a un especialista antes de usarla con fines terapéuticos.

Objetivo Describir efectos adversos y toxicidad que pueden aparecer con el uso de *Allium cepa* L

Desarrollo

Allium cepa L de la familia Liliaceae, su parte útil son los bulbos frescos, es uno de los ingredientes más usados en la cocina mundial, por su sabor, y por sus propiedades.

La composición de la cebolla aporta: proteínas, potasio, flavonoides, vitamina C, diversos compuestos azufrados, fósforo, magnesio, hierro, calcio, selenio, vitaminas B1, B2 y B6, niacina y ácido fólico

Algunas propiedades de la cebolla son diuréticas, antisépticas, depurativas, con beneficios como el alivio de las enfermedades respiratorias. La cebolla (*Allium cepa*) es un alimento lleno de propiedades benéficas para la salud humana. Se le conoce como la reina de las verduras, pues es tan versátil que está presente en miles de platillos alrededor del mundo

La consulta de autores en relación a la materia acerca de la toxicidad que pueden ocasionar diferentes plantas, nos ha permitido profundizar en el tema sobre los efectos nocivos que pueden ocasionar el uso indiscriminados de las plantas medicinales y la no consulta con especialistas, no en todas las bibliografías consultadas se hace referencia sobre esto, solo se habla de beneficios, sin explicar los riesgos que se pueden correr.

La toxicidad asociada al uso inadecuado de la *Allium cepa*, puede manifestarse debido a su composición química y ala sobreexposición a ciertos compuestos especialmente en concentraciones elevadas o aplicaciones incorrectas

Podemos considerar algunos beneficios que nos ofrece la cebolla sin dejar de tener presente la dosificación pues el exceso nos puede ocasionar reacciones adversas (4)

Alivia enfermedades respiratorias: gracias a sus compuestos azufrados que se ubican en su aceite esencial, pueden actuar limpiando las vías respiratorias.

Combate enfermedades circulatorias: por su elemento Aliina, que otorga propiedades antitrombótico, fluidifica la sangre evitando que se formen coágulos.

Previene el envejecimiento: al estar llena de antioxidantes que protegen a las células del daño causado por radicales libres, las células se mantienen jóvenes.

Mantiene las venas sanas: su elemento quercetina y su alto contenido de sílice, permiten que las venas y arterias se mantengan libres de residuos envejecedores.

Previene la trombosis: la quercetina también previene la trombosis al evitar que haya coágulos que impidan el libre paso de la sangre

Los efectos adversos documentados;

La cebolla no debería ser consumida por personas que tienen presión alta y están tomando medicamentos para bajarla, pues esta la baja aún más, tampoco por personas con acidez estomacal, pues tiende a elevarla un poco.

Quienes padecen gastritis, úlceras o síndrome de colon irritable también harán bien en reducir su consumo, produce gases y mal aliento, aunque solo momentáneamente.

Algunas personas pueden experimentar alergias con síntomas como dificultad para respirar e inflamación, interferir con medicamentos alopáticos ya que afectan su acción como consumir con anticoagulantes, su olor fuerte pueden provocar irritación ocular y nasal.

Toxicidad cardiovascular, estudios en animales muestran que extracto de cebolla en dosis altas pueden causar hipotensión y alteraciones cardiacas como bradicardia.

Depresión del sistema nervioso central, en modelos experimentales con perros se observó que altas dosis provocan sedación y alteraciones neurológicas

Posibles efectos secundarios reducción drástica del azúcar en sangre, problemas digestivos, reacciones alérgicas como irritación en la piel enrojecimiento o erupciones en personas sensibles, acidez estomacal especialmente en embarazadas que pueden provocar ardor y sensación de vómitos.

Interacciones farmacológicas, por su efecto hipoglicémico podría potenciar medicamentos para la diabetes y por su acción anticoagulantes podría aumentar el riesgo de sangrado.

Algunas formas comunes de usar la cebolla incluyen: (5)

Una de las formas más populares para tomar la cebolla por sus propiedades curativas, es en jugo. Sencillamente se pela una cebolla, se corta en partes, se pasa por el extractor de jugos o por la licuadora y se cuela. Podría añadirse algo de agua si la cebolla está muy seca, aunque es preferible no hacerlo. Hay quien endulza con un poco de miel, para suavizar su sabor.

Jarabe de cebolla Se puede preparar macerando cebolla con miel para aliviar la tos y facilitar la expulsión de mucosidad

Infusión de cebolla Hervir cebolla en agua y beber el líquido puede ayudar a calmar la irritación en la garganta

Cebolla en la habitación Algunas personas colocan cebolla cortada cerca de la cama para ayudar a descongestionar las vías respiratorias durante la noche

Es importante recordar que estos remedios pueden ser útiles como complemento, pero no sustituyen un tratamiento médico adecuado. Si los síntomas persisten o empeoran, lo mejor es consultar a un profesional de la salud.

La decocción de cebolla generalmente es seguro en cantidades moderadas, pero en exceso puede provocar efectos adversos tales como

Irritación gastrointestinal por los compuestos sulfurados de la cebolla

Gases o hinchazón contienen carbohidratos fermentables que ocasionan flatulencias en personas con intestino irritable

Reacciones alérgicas pueden ocasionar urticarias hinchazón facial o dificultad para respirar, malestar en la lactancia e Irritación en uso tópico

Recomendaciones

La decocción se debe consumir con moderación no exceder 1-2 tazas al día Se debe evitar tomar en ayunas

Los remedios elaborados con cebolla deben ser en dosis razonables y mejor será individualizar su uso

Se puede administrar por:

Vía oral como son capsulas, jarabes y en tisanas que nos ofrecen aparte de sus acciones, el aporte hídrico que el organismo necesita

Vía tópica

Para los forúnculos, se hierve una cebolla, se pica y se pone caliente sobre los forúnculos. Para los dolores reumáticos, se pone el zumo de cebolla extraído con el extractor de jugos, en paños calientes, que se ponen sobre la zona con dolor.

Alivia la comezón que nos deja la picadura de un mosquito, se talla sobre la piel afectada, el rabito verde de la cebolla.

Conclusiones:

La toxicidad asociada al uso inadecuado de la *Allium cepa*, puede manifestarse debido a su composición química y ala sobreexposición a ciertos compuestos especialmente en concentraciones elevadas o aplicaciones incorrectas

Su uso es seguro en dosis razonables, pero siempre es mejor individualizar según el contexto de salud

Los extractos acuosos de *Allium cepa* pueden ser seguros pero deben ser controlados la fuente de obtención, su preparación y la dosis

Bibliografía

- 1 <https://gevdin.com/2024/01/13/cebolla-para-problemas-respiratorios>
- 2 [https://www.elmira.es/articulo/bienestar/contraindicaciones de la cebolla](https://www.elmira.es/articulo/bienestar/contraindicaciones-de-la-cebolla)
- 3 <https://mejorconsalud.as.com/preparar-una-cura-cebolla-aliviar-la-tos-la-gripe-las-alergias>
- 4- Rothschuh, U. [ecologiaverde.com](https://www.ecologiaverde.com). 2024 [citado 10 de abril de 2025]. Cebolla: propiedades, beneficios y contraindicaciones - Guía completa. Disponible en: <https://www.ecologiaverde.com/cebolla-propiedades-beneficios-y-contraindicaciones-4968.html>
- 5 .10 Remedios Caseros para la Tos Naturales | Bupa Latinoamérica [Internet]. [Citado 10 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.bupalud.com/salud/remedios-caseros-para-la-tos>.
6. Guillamon, E. Efectos de compuestos Fitoquímica del género Allium sobre el sistema inmune y la respuesta inflamatoria. Vol.59, No 3. Año 2018
DOI: 10,30827/ars. V59i3.7479