



Propóleo y salud

Tres usos que la ciencia ya respalda

Si tienes **colmenas**, sabes que el **propóleo** es ese material resinoso y pegajoso que las abejas usan para sellar grietas, proteger la colmena y mantenerla libre de bichos.

Lo que igual no sabes es que la ciencia lleva años estudiando sus efectos en nuestra salud. Y ojo, no es propaganda: **hay ensayos clínicos y metaanálisis detrás.**



Vamos a centrarnos en tres usos donde la evidencia es más sólida. Ni más ni menos.



Para la boca: mucositis por quimioterapia o radioterapia

Este es, con diferencia, el uso mejor estudiado. **La mucositis** oral son esas llagas y úlceras tan dolorosas que aparecen en la boca de quienes reciben tratamientos contra el cáncer.

Varios ensayos clínicos y un metaanálisis han demostrado que los enjuagues con propóleo reducen la gravedad de las llagas y aceleran la curación.

De hecho, hoy día se considera un buen complemento en los hospitales de soporte oncológico.

En resumen

- Si hay un campo donde el propóleo ya tiene su sitio, es este.



Para el azúcar: ayuda en la diabetes tipo 2

Varios metaanálisis (estudios que juntan los resultados de muchos otros) han analizado el efecto del propóleo en personas con diabetes tipo 2.

¿Qué han visto?

Que tomarlo de forma regular puede reducir el azúcar en ayunas entre 10 y 14 mg/dL y bajar un poco la hemoglobina glicosilada (un marcador del control de la diabetes a largo plazo). También mejora la resistencia a la insulina.

**10 - 14
mg/dL**

Observación

👁️ No es un sustituto de los medicamentos, pero sí un coadyuvante interesante para ayudar a controlar la glucosa.



Para la inflamación del cuerpo: baja marcadores como la PCR

La inflamación crónica está detrás de muchas enfermedades: problemas de corazón, diabetes, artritis... Pues bien, un metaanálisis reciente ha comprobado que el **propóleo** reduce significativamente tres marcadores inflamatorios importantes:

- La proteína C reactiva (PCR),
- La interleucina-6 (IL-6) y
- El factor de necrosis tumoral alfa (TNF- α). Es decir, ayuda a bajar el "fuego interno" del cuerpo.

Esto no se nota de un día para otro, pero a largo plazo es muy beneficioso para la salud general.

¿Y el resto? (COVID, presión arterial, colesterol...)

Hay más estudios, por supuesto. Durante la pandemia se vio que un tipo de propóleo redujo días de hospitalización en pacientes con COVID-19.

También se ha observado que baja un poquito la presión arterial (sobre todo la máxima) y que sube el colesterol bueno (HDL).

Observación

- 👁 En estos casos la evidencia es más limitada o los efectos son pequeños. Por eso no los ponemos en el podium.



¿Es seguro?

En general, sí. La mayoría de la gente lo tolera bien. Pero hay personas alérgicas (sobre todo a álamos o a productos de abeja) que pueden tener reacciones en la piel. Siempre conviene probar con cuidado.

A modo de cierre

El propóleo no es un milagro, pero la ciencia dice claramente que tiene tres bazas muy sólidas: ayuda con las llagas de la boca en pacientes con cáncer, colabora en el control del azúcar en diabetes tipo 2 y reduce la inflamación del cuerpo. El resto de usos son muy prometedores, y se están realizando nuevos estudios científicos.



Así que, la próxima vez que raspes el propóleo de tus colmenas, recuerda: **No es sólo un pegamento para abejas. Es un producto con respaldo científico.**

Un manual muy completo para seguir aprendiendo.



¿Producís propóleo?
Os puede interesar...



Libro de Apinevada



Si quieres profundizar, estos son los estudios de revisión más recientes detrás de lo que hemos contado:

Bibliografía

Assis, M. M., Pino, B. H. S. M., Maquedano, L. K., Carvalho, F. G., Marson, F. A. L., & Longato, G. B. (2026). *Clinical Evidence on the Use of Propolis for Oral Mucositis*. *Pharmaceuticals (Basel, Switzerland)*, 19(3), 425. <https://doi.org/10.3390/ph19030425>

Coutinho-Wolino, K. S., Ribeiro, M., Lima, L. S., Berretta, A. A., Cardozo, L. F., Borges, N. A., & Mafra, D. (2026). *Unraveling the Secret of Red Propolis for Health: Mechanism of Action and Future Perspectives*. *The Journal of nutrition*, 156(2), 101295. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2025.101295>

İmre, K. E., & Akyol, A. (2026). *Propolis in Obesity and Related Metabolic Disorders: Mechanistic and Clinical Insights-A Scoping Review*. *Nutrients*, 18(5), 826. <https://doi.org/10.3390/nu18050826>

Kapoor, G., & Bhutani, R. (2026). *Propolis: a brief overview of its diverse pharmacological functions*. *3 Biotech*, 16(4), 132. <https://doi.org/10.1007/s13205-026-04737-8>

Pastor, K., Dolašević, S., & Nastić, N. (2025). *Authentication of Propolis: Integrating Chemical Profiling, Data Analysis and International Standardization-A Review*. *Foods (Basel, Switzerland)*, 14(24), 4259. <https://doi.org/10.3390/foods14244259>

Rana, A., Malik, A., & Sobti, R. C. (2025). *Anti-bacterial Properties of Propolis: A Comprehensive Review*. *Current microbiology*, 82(10), 479. <https://doi.org/10.1007/s00284-025-04456-y>

Tzigkounakis, G., & Brown, J. (2026). *From ancient remedy to modern COVID-19 adjunct: a narrative review of mechanistic, in vitro, and clinical evidence on propolis*. *Journal of complementary & integrative medicine*, 10.1515/jcim-2025-0275. <https://doi.org/10.1515/jcim-2025-0275>