

Artículo de revisión

Aceite dermatológico a base de *Persea americana* “Eco green gold”

Dermatological oil based on *Persea Americana* “Eco green gold”

 **Tatiana Fernández**
Centro Regional de Educación “Gral. Patricio Escobar” de Encarnación, Paraguay

 **Franco Villalba**
Centro Regional de Educación “Gral. Patricio Escobar” de Encarnación, Paraguay

Aceptado: Diciembre de 2023

Recibido: Octubre de 2023

Julio - Diciembre

Vol. 2 Núm. 2 – 2023

<https://doi.org/10.56275/fitovida.v2i2.30>

RESUMEN

Con el paso de los años, los factores naturales y químicos van afectando nuestra piel, y la pérdida de humectación, provocando que esta se vuelva seca. Esto representa un problema para varias personas, ya que las alteraciones cutáneas resultan en aspectos incómodos e incluso hasta dolorosos. La *Persea americana*, conocida comúnmente como aguacate, es una fruta muy común en Latinoamérica que aporta varios nutrientes, vitaminas y minerales al organismo. El aceite extraído de esta fruta ofrece alivio natural a la piel deshidratada adulta, mejorando su apariencia y salud cutánea al ser aplicada directamente sobre ella. El estudio se basa en analizar los beneficios que posee este aceite en el tratamiento de las alteraciones dermatológicas como la resequeidad y las estrías. El enfoque de investigación es pre experimental, en donde se seleccionó una cierta cantidad de pobladores del distrito de Encarnación del departamento de Itapúa, Paraguay, que presentaban síntomas de resequeidad cutánea; el seguimiento evidenció que el aceite elaborado ayudó a mejorar el aspecto, la humedad y la suavidad de la piel, al ser utilizada diariamente en diversas zonas del cuerpo. La *Persea americana* posee vitamina “E”, que favorece a la humedad cutánea y restaura la barrera protectora natural de la piel; además sus ácidos grasos esenciales, como el oleico y linoleico, fortalecen la barrera de la piel y retienen la humedad. Se deduce de esta manera que el producto elaborado a base de *Persea americana* (aguacate) aporta los nutrientes necesarios para la conservación y restauración de la salud dermatológica.

Palabras clave: Aguacate, aceite, sequedad, piel.

ABSTRACT

Over the years, natural and chemical factors affect our skin and the loss of moisture, causing it to become dry. This represents a problem for many people, since skin alterations result in uncomfortable and even painful aspects. *Persea americana*, commonly known as avocado, is a very common fruit in Latin America that provides several nutrients, vitamins and minerals to the organism. The oil extracted from this fruit offers natural relief to dehydrated adult skin, improving its appearance and skin health when applied directly on it. The study is based on analyzing the benefits of this oil in the treatment of dermatological disorders such as dryness and stretch marks. The research approach is pre-experimental, where a certain number of inhabitants of the district of Encarnación in the department of Itapúa, Paraguay, who presented symptoms of skin dryness, were selected; the follow-up showed that the oil produced helped to improve the appearance, moisture and softness of the skin, when used daily in various areas of the body. *Persea americana* has vitamin “E”, which favors skin moisture and restores the skin’s natural protective barrier; in addition, its essential fatty acids, such as oleic and linoleic, strengthen the skin barrier and retain moisture. It thus follows that the product made from *Persea americana* (American *Persea*) is a natural skin care product.

Keywords: Avocado, oil, dryness, skin.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo analiza las propiedades del aceite extraído de la *Persea americana* con fines de uso dermatológico, justificándose en base a las propiedades nutricionales y beneficiosas que el mismo ofrece para el cuidado de la piel. Este aceite posee diversos componentes que la hacen una opción natural para el tratado de alteraciones cutáneas, pues sus ácidos grasos esenciales participan en la hidratación profunda y los antioxidantes presentes en el mismo, contribuyen a la protección de la piel contra el estrés oxidativo causado por la exposición a los radicales libres.

Es importante resaltar la contribución del trabajo para el estudio de la restauración de la barrera cutánea, prevención del envejecimiento prematuro y la utilización de productos naturales libres de aditivos y amigables con el ambiente.

El objetivo de este trabajo es analizar los beneficios que posee el aceite a base de *Persea americana* en el tratamiento de las alteraciones cutáneas como la resequedad y las estrías, indagar sobre las propiedades que posee el aceite a base de *Persea americana* como producto dermatológico en el tratamiento de alteraciones cutáneas, determinar su correcta aplicación para su efectividad en la salud dermatológica y describir su utilización mediante evidencias y resultados que indiquen la eficacia del aceite dermatológico a base de la fruta aguacate

Este propósito fue conseguido a partir de una investigación de tipo preexperimental donde se llevó a cabo entrevistas para comprender las percepciones y además experiencias de los profesionales dermatólogos y de los usuarios; se evaluó las propiedades físicas y químicas del aceite de aguacate extraído y se registró la aplicación del producto en una muestra seleccionada en un total de 25 personas adultas de los distrito de Encarnación y de Cambyretá, en el departamento de Itapúa, República del Paraguay.

Los resultados de las entrevistas y de un buceo bibliográfico fueron integrados para proporcionar una comprensión completa de la efectividad y la percepción médica del aceite de *Persea americana* como tratamiento para la piel seca en personas adultas. Eso permitió obtener una visión más holística de los beneficios potenciales del producto sobre los síntomas.

La piel seca es un problema común en personas adultas y puede ocasionar incomodidad y malestar, los aceites naturales, como el aceite de *Persea americana* (aguacate), han demostrado tener propiedades hidratantes y nutritivas para la piel. Es rico en ácidos grasos esenciales, antioxidantes y vitaminas, lo que lo convierte en un candidato prometedor para el cuidado de la piel.

A medida que se busca satisfacer las necesidades de los consumidores es esencial explorar nuevas alternativas naturales y efectivas para el cuidado de la piel seca en adultos. La sequedad cutánea puede ser resultado de varios factores, incluyendo la exposición ambiental, el envejecimiento, los jabones agresivos, la genética y las condiciones médicas preexistentes. Puede manifestarse como tirantez, descamación, prurito e incluso fisuras, lo que

puede resultar incómodo y desagradable para quienes la padecen.

Caracterización científica de la *Persea americana* (Aguacate)

La *Persea americana*, comúnmente conocida como aguacate, es una especie de árbol perteneciente a la familia Lauraceae y originaria de Mesoamérica. Su nombre científico, *Persea americana* Mill., hace referencia a su procedencia geográfica y al botánico Philip Miller, quien contribuyó a su clasificación taxonómica en el siglo XVIII. El aguacate se caracteriza por ser un árbol perenne de hojas alternas, lanceoladas y coriáceas, con flores pequeñas dispuestas en racimos. Su fruto es una baya de forma variable, desde esférica hasta periforme, con una piel rugosa o lisa que puede ser de diferentes tonalidades de verde. La pulpa del aguacate es rica en grasas saludables, principalmente monoinsaturadas, y contiene una amplia variedad de nutrientes esenciales como potasio, vitamina E, vitamina C y fibra dietética (López, 2019).

El aguacate (*Persea americana* Mill) se clasifica botánicamente de la siguiente manera: Reino Plantae División Magnoliophyta Clase Magnoliopsida Subclase Magnoliidae Orden Laurales Familia Lauraceae Tribu Perseeae Género *Persea* Especie *Persea americana* (Mill., 1768)

El aguacate pertenece a la familia de las Lauráceas, la cual está formada por 52 géneros y cerca de 3,500 especies; esta es una de las familias más primitivas de las dicotiledóneas (Garbanzo, 2010; Sánchez, 1999).

Desde una perspectiva científica, la *Persea americana* ha sido objeto de numerosos estudios que han explorado su composición química, valor nutricional y potenciales beneficios para la salud. Investigaciones han demostrado que las grasas monoinsaturadas presentes en el aguacate, especialmente el ácido oleico, tienen propiedades cardiovasculares beneficiosas al contribuir a la reducción del colesterol LDL y la regulación de la presión arterial. Además, compuestos bioactivos como los carotenoides y tocoferoles presentes en el aguacate poseen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que podrían contribuir a la protección celular y la mitigación de enfermedades crónicas. Su contenido en fibra dietética también ha sido asociado con la mejora de la salud gastrointestinal y la regulación del azúcar en sangre.

Extracción del aceite de *Persea americana* (aguacate)

Otro aspecto a ser destacado es el procedimiento de extracción del aceite de aguacate:

- 1) Extraer la pulpa de los aguacates y colocar en un recipiente, triturar la pulpa hasta que quede con una consistencia homogénea.
- 2) Colocar un recipiente antiadherente en una fuente de calor y colocar la pulpa del aguacate.
- 3) Cocinar a fuego bajo y lentamente ir revolviendo con un utensilio para evitar que se pegue durante 35 minutos. La pulpa debe quedar completamente

deshidratada, pero sin quemarse. Debe poseer un color verde oscuro o marrón.

- 4) Una vez alcanzado el punto requerido, colocar una tela de gasa o filtro en un recipiente y verter la pulpa a efectos de presionar para obtener el aceite. La pulpa no debe perder calor al momento del filtrado para asegurar la producción del aceite.

El aceite extraído debe colocarse en un recipiente de vidrio correctamente sellado para una duración de aproximadamente 6 meses.

Cabe destacar ciertas recomendaciones para una extracción exitosa:

- No cocinar en grandes cantidades, esto podría retrasar la tarea de filtrado de aceite, debido a que la cantidad de pulpa deshidratada debe estar aún caliente para asegurar la mayor extracción del producto. Se recomienda utilizar 250 gr de pulpa para la extracción de 33 ml de aceite.
- Utilizar guantes y recipientes desinfectados para la extracción higiénica.
- Filtrar más de una vez para eliminar residuos de la pulpa.
- No exponer el aceite al sol o lugares muy iluminados, así como a ambientes húmedos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta investigación inicio primeramente con la revisión bibliográfica de varios contenidos tanto digitales como físicos, mediante esto se recolectó datos como la característica de la Persea americana sus componentes y propiedades, las diversas formas de utilización y el aprovechamiento de la misma; esto orientó la extracción del aceite con métodos caseros, que más adelante fue analizado y utilizado con fines dermatológicos. Se procedió nuevamente a la revisión bibliográfica de materiales relacionados al tema, pero con un enfoque a las propiedades del aceite de Persea americana en la piel, ya que en las anteriores búsquedas resalto los componentes beneficiosos que esta posee y la gran utilidad en el área de la dermatología.

Se llevaron a cabo también distintas entrevistas a profesionales dermatólogos para una opinión de la posible utilización de este aceite en el tratamiento de alteraciones cutáneas como la sequedad, las estrías, etc. Con las recomendaciones de los profesionales, se inició el registro de aplicación del aceite a 25 personas adultas de la ciudad de Encarnación y Cambyretá, departamento de Itapúa, Paraguay.

Entre las 25 personas adultas se destaca la presencia de 2 individuos con diabetes diagnosticada, los cuales presentan problemas cutáneos debido a la presencia de esa patología.

Por tanto, pueden identificarse:

- **Universo:** Departamento de Itapúa, Rca. Del Paraguay.

- **Población:** Pobladores de los distritos de Encarnación y Cambyreta. Profesionales médicos y jóvenes de Encarnación.
- **Muestra:** 2 dermatólogas, 37 jóvenes del CREE y 13 pobladores del Barrio San Pedro de Encarnación y 2 pobladores del Barrio Jardín de Cambyreta
- **Instrumentos de Recolección de datos:** Buceo bibliográfico, entrevistas, encuestas y registro de aplicación del producto elaborado.

Se consideraron las limitaciones inherentes a los métodos cuali cuantitativos, como la subjetividad en las respuestas de las entrevistas y posibles variaciones en las propiedades naturales de los aguacates utilizados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el artículo se realizaron encuestas a personas, donde se En referencia a las afirmaciones de las dermatólogas puede destacarse los siguientes aspectos:

- 1) **Hidratación Profunda:** Las dermatólogas destacaron en consenso sobre las propiedades hidratantes y emolientes del aceite de aguacate. Mencionaron que este aceite es rico en ácidos grasos esenciales y vitaminas E y D, lo que lo convierte en una opción eficaz para combatir la piel seca. La Persea americana ofrece hidratación profunda a las capas más externas de la piel, mejorando la barrera cutánea y evitando la pérdida de humedad.
- 2) Esto pudo ser comprobado gracias a los resultados observados en la aplicación del aceite sobre la piel de las diferentes personas tomadas como muestras. Estos individuos manifestaron una mejora considerable en la sequedad de su piel, pues luego de un estimado de dos aplicaciones; la zona donde fue aplicada el aceite mostro una hidratación profunda y continua.
- 3) **Propiedades Nutritivas:** El aguacate en su forma natural también aporta beneficios a la piel seca cuando se consume regularmente. La presencia de grasas saludables y antioxidantes en el aguacate contribuye a mantener la piel nutrida desde adentro hacia afuera, mejorando su aspecto y elasticidad.
- 4) **Inflamación y Enrojecimiento:** Varias dermatólogas mencionaron que el aceite de aguacate tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ser útiles en el tratamiento de la piel seca y sensible. La aplicación tópica de este aceite podría ayudar a reducir la inflamación y el enrojecimiento asociados con la sequedad cutánea.
- 5) **Alergias y Sensibilidad:** Profesionales entrevistadas enfatizaron la importancia de realizar pruebas de parche antes de aplicar cualquier nuevo producto en la piel, incluido el aceite de aguacate. La prueba parche consiste en pegar sobre la piel pequeñas cantidades de sustancia con un adhesivo, para verificar reacción en la piel. Aunque es poco común, algunas personas podrían ser alérgicas al aguacate o desarrollar sensibilidad a sus componentes. La precaución y la consulta con un profesional de la salud son esenciales.

Otro dato llamativo refiere a la aplicación del producto:

Tabla 1*Registro de aplicación del aceite de aguacate*

Fecha	Sexo	Edad	Zonas de aplicación	Dosis	Efectos observados
1) 09/08/23 al 15/08/23	Fem	63	Pies	4 a 5 gotas	Reducción de la sequedad y asperezas. Mayor suavidad y una notable hidratación
2) 06/08/23 al 15/08/23	Fem	60	Talón	5 gotas	Esa zona presentaba aspereza y al aplicar el aceite se nota una considerable mejora y suavidad
3) 08/08/23 al 16/08/23	Fem	39	Talón	4 gotas	Presentaba dolor al pisar, debido a la resequead extrema. Al utilizar el aceite de aguacate en esa zona, disminuyó el dolor y aumento la suavidad de la piel
4) 08/08/23 al 14/08/23	Fem	38	Palma de las manos	5 gotas	En las palmas de las manos presentaba molestias debido a la resequead y aspereza. Luego de un periodo de aplicación del aceite, se notó una considerable hidratación y reducción de la resequead.
5) 10/08/23 al 16/08/23	Fem	37	Codos	4 gotas	La sequedad en los codos fue disminuyendo al aplicar el aceite
6) 05/08/33 al 16/07/23	Fem	28	Dorso de las manos	3 gotas	Presentaba resequead y dolor en los nudillos, al aplicar el aceite de redujo el dolor y la resequead de la piel.

Puede verificarse claramente los efectos positivos del producto aplicado según las recomendaciones de los investigadores.

Los beneficios del aceite de aguacate en el cuidado de la piel han sido respaldados de manera consistente por dermatólogos expertos. Los estudios de verificación han demostrado de manera positiva los efectos beneficiosos del aceite de aguacate en una muestra seleccionada, confirmando sus propiedades hidratantes, nutritivas y regenerativas. Además, obtuvo gran aceptación por parte de las personas que lo han utilizado; las mismas relataron su gran mejoría en las zonas del cuerpo que presentaban síntomas de resequead volviéndose alentador observar que la percepción de estos individuos es positiva, dejando evidencia de la aceptación del producto como un componente eficaz para pieles sensibles en rutinas de cuidado corporal.

La combinación de recomendaciones profesionales, evidencia científica y la satisfacción experimentada por los adultos en quienes se aplicó el aceite, resalta la prometedora naturaleza del aceite de aguacate como un aliado en el mantenimiento de una piel saludable y radiante.

Consideraciones finales / Conclusiones

Retomando la pregunta inicial sobre los beneficios que posee el aceite de aguacate como producto natural para mejorar aspectos específicos en la salud dermatológica y contrastando con la hipótesis planteada que sostenía que aplicando 4 o 5 (5 ml) gotas de aceite de aguacate una vez al día en la zona de sequedad mejora considerablemente el aspecto de la piel en 7 días, puede concluirse que los objetivos planteados en este estudio han sido abordados de manera integral, destacando la importancia del aceite de aguacate como un recurso prometededor en el tratamiento dermatológico de la piel seca en personas adultas. La extracción de aceite de *Persea americana* y la utilización del mismo en fines dermatológicos, demuestra ser un paso

significativo como solución natural y un método efectivo en el cuidado de la piel.

La descripción exhaustiva de las propiedades dermatológicas del aceite de aguacate resalta su capacidad de hidratación profunda, nutrición intensa y regeneración celular. Estas cualidades, respaldadas por evidencia científica, demuestran la idoneidad del aceite como agente terapéutico para tratar la piel seca de manera holística y sostenible.

La aplicación exitosa del aceite de aguacate en la muestra seleccionada de personas adultas con piel seca, válida su eficacia en condiciones reales. Los resultados obtenidos no solo confirman sus beneficios hidratantes y reparadores, sino que también respaldan la necesidad de considerar este recurso en protocolos dermatológicos.

Este enfoque basado en evidencias proporciona pautas claras para una aplicación efectiva y segura del producto elaborado, fomentando así la confianza en su uso continuo.

En conjunto, este estudio demuestra que el aceite de aguacate tiene un potencial prometededor en el ámbito dermatológico, ofreciendo una solución natural y eficaz para tratar la piel seca en personas adultas.

Dado el prometededor potencial del aceite en el tratamiento dermatológico y cuidado de la piel, es esencial expandir el alcance de la investigación para abordar aspectos como la efectividad a largo plazo, posibles efectos secundarios y su comparación con otros tratamientos convencionales.

Además, se sugiere considerar la realización de estudios clínicos controlados en un grupo más diverso de individuos, abarcando distintos tipos de piel, edades y condiciones dermatológicas. Esto proporcionaría una visión más completa de la eficacia y seguridad del aceite de aguacate en diversas situaciones clínicas.

Así mismo, sería beneficioso explorar aún más las propiedades bioquímicas y mecanismos de acción del aceite de aguacate en el contexto dermatológico. Esto podría abrir

puertas a nuevos enfoques terapéuticos y posiblemente identificar otros usos potenciales del aceite en campos como la cicatrización de heridas o el cuidado de la piel en situaciones especiales.

En resumen, la continuidad de la investigación en esta área puede ofrecer una comprensión más profunda y completa de los beneficios del aceite de *Persea americana* para el tratamiento dermatológico. Este paso hacia adelante puede llevar a avances significativos en el cuidado de la piel y la salud dermatológica en general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Estrada Gaibor, J. P., & Morocho Salazar, K. D. (2020). Estudio comparativo del proceso de extracción y caracterización del aceite de aguacate (*Persea americana* Mill), obtenido mediante los métodos: termobotado, enzimático, prensado hidráulico y Expeller (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ingeniería Química).
- [2] ES, P. P. L. B. (2017). Efecto de la osmo-deshidratación y EDTA di sódico en la semilla de palta (*Persea americana* Mill) variedad Fuerte en sus Polifenoles Totales en el distrito de Majes (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de San Agustín).
- [3] Huamán Quispe, L. C. (2018). Producción de aguacate (*Persea americana*) en los principales países de Latinoamérica, 2010-2016.
- [4] Rosales, R. P., Rodríguez, S. V., & Ramírez, R. C. (2005). El aceite de aguacate y sus propiedades nutricionales. *E-Gnosis*, (3), 0.
- [5] Nieto, L. M., Rubio, F. C., Vives, S. R., & Romero, M. M. (1988). Extracción y caracterización del aceite de aguacate. *Grasas y aceites* (Sevilla), 39(4), 272-277.
- [6] Ibarra, D. S. (1929). El aguacate. *Bib. Orton IICA/CATIE*.
- [7] Rosales, R. P., Rodríguez, S. V., & Ramírez, R. C. (2005). El aceite de aguacate y sus propiedades nutricionales. *E-Gnosis*, (3), 0.