



**Biblioteca
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

Ajo para el resfriado común (Revisión)

Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M

Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M.
Garlic for the common cold
(Ajo para el resfriado común).
Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 11. Art. No.: CD006206.
DOI: [10.1002/14651858.CD006206.pub4](https://doi.org/10.1002/14651858.CD006206.pub4).

www.cochranelibrary.com/es

Ajo para el resfriado común (Revisión)

Copyright © 2014 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

WILEY

[Revisión de intervención]

Ajo para el resfriado común

Elizabeth Lissiman¹, Alice L Bhasale², Marc Cohen³

¹Faculty of Medicine, Dentistry & Health Sciences, The University of Western Australia, Crawley, Australia. ²Australian Commission on Safety and Quality in Healthcare, Sydney, Australia. ³School of Health Sciences, RMIT University, Bundoora, Australia

Contacto: Elizabeth Lissiman, libby.lissiman@gmail.com.**Grupo Editorial:** Grupo Cochrane de Infecciones Respiratorias Agudas.**Estado y fecha de publicación:** Editada (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 9, 2020.**Referencia:** Lissiman E, Bhasale AL, Cohen M. Garlic for the common cold (Ajo para el resfriado común). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 11. Art. No.: CD006206. DOI: [10.1002/14651858.CD006206.pub4](https://doi.org/10.1002/14651858.CD006206.pub4).

Copyright © 2014 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

RESUMEN

Antecedentes

Se considera que el ajo posee propiedades antimicrobianas y antivirales que alivian el resfriado común, entre otros efectos beneficiosos. Los suplementos con ajo se utilizan ampliamente. El resfriado común está asociado con morbilidad significativa y tiene consecuencias económicas. Como promedio, los niños padecen de seis a ocho resfriados por año y los adultos de dos a cuatro.

Objetivos

Determinar si el ajo (*Allium sativum*) es efectivo para la prevención o el tratamiento del resfriado común, en comparación con el placebo, el no tratamiento u otros tratamientos.

Métodos de búsqueda

Se hicieron búsquedas en CENTRAL (2014, número 7), OLDMEDLINE (1950 a 1965), MEDLINE (enero 1966 a julio, semana 5, 2014), EMBASE (1974 a agosto 2014) y AMED (1985 a agosto 2014).

Criterios de selección

Ensayos controlados aleatorizados sobre la prevención y el tratamiento del resfriado común que comparan el ajo con placebo, ningún tratamiento o el tratamiento estándar.

Obtención y análisis de los datos

Dos autores de la revisión, de forma independiente, examinaron y seleccionaron los ensayos encontrados mediante las búsquedas, evaluaron y calificaron su calidad y extrajeron los datos relevantes.

Resultados principales

En esta revisión actualizada, se identificaron ocho ensayos de las búsquedas como potencialmente relevantes. Una vez más, sólo un ensayo cumplió los criterios de inclusión. Este ensayo asignó al azar a 146 participantes a una cápsula de ajo con alicina (sin especificar la dosis) o a placebo (una vez al día) durante 12 semanas. El ensayo informó de 24 casos de resfriado común en el grupo de intervención con ajo, en comparación con 65 en el grupo de placebo ($P < 0,001$), lo que dio lugar a menos días de enfermedad en el grupo de ajo en comparación con el grupo de placebo (111 versus 366). El número de días para recuperarse de un resfriado común fue similar en ambos grupos (4,63 frente a 5,63). Sólo un ensayo cumplió los criterios de inclusión, por lo que se pueden extraer conclusiones limitadas. El ensayo se basó en episodios autoinformados de resfriado común y su calidad fue aceptable en cuanto a la asignación al azar y la ocultación de la asignación. Los efectos adversos incluyeron erupción y olor desagradable.

Conclusiones de los autores

No se encontró evidencia suficiente a partir de los ensayos clínicos con respecto a los efectos del ajo para prevenir o tratar el resfriado común. Un solo ensayo indicó que el ajo puede prevenir el resfriado común; sin embargo, se requieren más estudios para validar este hallazgo. Las opiniones sobre la efectividad parecen depender en gran parte de evidencia de calidad deficiente.

RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

Ajo para el resfriado común

Antecedentes

Popularmente se considera que el ajo es útil para el resfriado común. Esta creencia se basa en el uso tradicional y en algunas pruebas de laboratorio que muestran que el ajo posee propiedades antibacterianas y antivirales. En promedio, los adultos tienen de dos a cuatro resfriados comunes por año.

Características de los estudios

La evidencia está actualizada hasta el 7 de agosto de 2014. De los ocho estudios identificados, sólo uno cumplió los criterios para la revisión. Este estudio evaluó a 146 participantes durante un período de tres meses. La mitad de los participantes tomaron una cápsula de placebo y la otra mitad una cápsula de ajo durante este tiempo. Los participantes escribieron en un diario cuando tuvieron síntomas de un resfriado.

Resultados clave

El estudio incluido encontró que las personas que tomaron ajo todos los días durante tres meses (en lugar de un placebo) tuvieron menos resfriados. Es decir, en el período de tres meses, hubo 24 casos de resfriado común en el grupo del ajo, en comparación con 65 en el grupo del placebo. Cuando los participantes se resfriaron, la duración de la enfermedad fue similar en ambos grupos (4,63 frente a 5,63 días).

Calidad de la evidencia

Más participantes del grupo de ajo (cuatro) que del grupo de placebo (uno) notaron un olor al eructar, por lo que es posible que el cegamiento de los participantes no fuera adecuado. Sin embargo, se controlaron bien otros posibles sesgos. El único estudio incluido es directamente relevante para la pregunta de la revisión. Aunque el ensayo es pequeño, hubo suficientes participantes para proporcionar resultados precisos y fiables. No hay evidencia de que los resultados se hayan informado de forma selectiva. Sin embargo, esto fue posible porque los resultados no parecen haberse decidido de antemano. Teniendo en cuenta el incentivo económico para que las empresas de suplementos produzcan ensayos positivos, también es posible que los ensayos que no mostraron ningún efecto del ajo nunca se hayan publicado. En general, la calidad de la evidencia es moderada.

Efectos secundarios

Los efectos secundarios posibles en este ensayo pequeño incluyeron olor desagradable y erupción cutánea. Se necesita más información sobre los efectos secundarios del ajo.