

# La planta que purifica el aire mejor que cualquier filtro y es fácil de cuidar

11/04/2025



En un mundo donde la calidad del aire es cada vez más relevante, tanto en ciudades contaminadas como en espacios cerrados, existe una **planta** que destaca por su capacidad de limpiar el ambiente: la **Sansevieria trifasciata**, popularmente conocida como **lengua de suegra**.

Más allá de su fama como planta resistente y decorativa, esta especie posee cualidades científicamente comprobadas para purificar el aire, incluso **mejor que algunos filtros artificiales**.

# ¿Qué es la sansevieria?

La sansevieria es una planta originaria de África occidental, famosa por sus **hojas rígidas y alargadas**, con bordes amarillos o verde oscuro. Es una de las plantas de interior más resistentes: sobrevive con poca luz, casi sin riego y se adapta a diferentes ambientes. Pero su verdadera estrella radica en lo que hace silenciosamente: **purifica el aire**.



La lengua de suegra no solo es una planta decorativa: es un purificador de aire natural, probado por la ciencia (Imagen ilustrativa creada con IA).

En 1989, la **NASA**, en colaboración con la **Asociación de Productores de Paisajes de EE.UU.**, publicó un estudio titulado *“Interior Landscape Plants for Indoor Air Pollution Abatement”*. Este informe analizó cómo diferentes plantas podían eliminar toxinas del aire en espacios cerrados, como estaciones espaciales.

Entre las más efectivas, apareció la sansevieria. ¿Qué toxinas puede eliminar?

- **Formaldehído:** presente en productos de limpieza, papel, muebles y alfombras.
- **Benceno:** se encuentra en plásticos, pinturas y detergentes.
- **Tricloroetileno:** típico en tintorerías y productos industriales.
- **Xileno y tolueno:** en solventes, adhesivos y productos de impresión.

La sansevieria **absorbe estas sustancias a través de sus hojas** y las transforma en compuestos menos nocivos.

## **¿Por qué purifica el aire “mejor que un filtro”?**

Lo que la diferencia de otras plantas y de filtros artificiales es su capacidad de **convertir CO<sub>2</sub> en oxígeno incluso durante la noche**, a través de un proceso llamado **CAM (Metabolismo Ácido de las Crasuláceas)**. Mientras la mayoría de las plantas solo realizan fotosíntesis de día, la sansevieria sigue trabajando mientras dormimos, ideal para colocarla en dormitorios.

Además, a diferencia de los filtros, no necesita electricidad, no produce residuos y **sigue funcionando indefinidamente con los cuidados mínimos**.



¿Por qué recomiendan tener una planta de lengua de suegra en la casa? (Foto: Adobe Stock)

## ¿Dónde conviene tenerla?

- **Dormitorios:** mejora la calidad del aire mientras dormís.
- **Salas de estar:** ayuda a neutralizar los contaminantes de muebles o pinturas.
- **Oficinas:** combate el aire viciado y seco de espacios con poca ventilación.

## Beneficios adicionales

- **Bajo mantenimiento:** no necesita riego frecuente ni mucha luz.
- **Económica y accesible:** se consigue fácilmente en viveros o tiendas de plantas.
- **Estética versátil:** combina bien con distintos estilos de decoración.
- **Resistente a plagas:** difícilmente se enferma o se ve afectada por insectos.

Aunque es una excelente aliada para el hogar, **la sansevieria puede ser tóxica para perros y gatos** si se la ingiere, causando vómitos o malestar. Es mejor mantenerla fuera del alcance de mascotas curiosas.

Fuente: TN