

Caléndula (*Calendula officinalis*): Maestra en Reparación de la Piel

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Caléndula (*Calendula officinalis*): Maestra en Reparación de la Piel

La caléndula o maravilla es considerada por muchos fitoterapeutas la planta de referencia para el cuidado y la reparación de la piel. Su nombre proviene del latín *calendae* (primer día del mes), ya que en climas suaves puede encontrarse en flor durante casi todos los meses del año. Las culturas mediterráneas la han utilizado durante siglos para tratar heridas, quemaduras, úlceras cutáneas y todo tipo de afecciones dermatológicas, un uso que la ciencia moderna ha validado extensamente.

Identificación Botánica

Calendula officinalis es una planta herbácea anual o bianual de la familia Asteraceae que alcanza los 30-70 cm de altura. El tallo es erecto o ascendente, ramificado, anguloso y cubierto de pelos glandulares pegajosos que le confieren un tacto algo viscoso.

Las hojas son alternas, oblongo-espatuladas, de 5-15 cm de largo, sésiles las superiores y cortamente pecioladas las inferiores. Son enteras o ligeramente dentadas, algo carnosas y cubiertas de pelos finos. De color verde claro.

Los capítulos florales son grandes y vistosos, de 4-7 cm de diámetro, con lígulas de color amarillo intenso a anaranjado (las variedades más anaranjadas suelen ser más ricas en carotenoides). Las flores liguladas son femeninas y fértiles, mientras que las tubulares del disco central son funcionalmente masculinas. El involucre está formado por brácteas linear-lanceoladas dispuestas en 1-2 filas.

Los frutos (aquenios) son muy característicos: curvados, espinosos en la cara externa, y presentan tres formas diferentes en el mismo capítulo (heterocarpia). Florecen de primavera a otoño, incluso en invierno en climas suaves.

Hábitat y Distribución

Probablemente originaria del sur de Europa, aunque su distribución natural es difícil de determinar por su larga historia de cultivo. Se cultiva en jardines de toda Europa como planta ornamental y medicinal desde la Edad Media.

Se naturaliza fácilmente en bordes de caminos, huertos, escombreras y terrenos removidos. Prefiere suelos fértiles, bien drenados y exposición soleada, aunque tolera semisombra. Muy fácil de cultivar: se siembra directamente en primavera u otoño y se resiembra espontáneamente con facilidad.

Partes Útiles

Flores liguladas (pétalos): Son la parte más activa. Recolectar los capítulos completamente abiertos, preferentemente por la mañana cuando el rocío se ha evaporado. Se pueden usar enteros o separar solo las lígulas.

Capítulos florales completos: Para uso en infusiones y preparaciones generales.

Secar a la sombra en lugar ventilado, a temperatura no superior a 40 °C. Las flores bien secas deben mantener su color anaranjado vivo; si se oscurecen, han perdido calidad.

Propiedades Medicinales

Cicatrizante (vulneraria): Esta es la propiedad estrella de la caléndula. Los triterpenos (faradiol, arnidiol, taraxasterol) y los flavonoides estimulan la proliferación de fibroblastos, la síntesis de colágeno y la angiogénesis, acelerando significativamente el cierre de heridas. Estudios clínicos han demostrado su eficacia en la cicatrización de heridas quirúrgicas, úlceras venosas, quemaduras de segundo grado y dermatitis por radioterapia.

Antiinflamatoria tópica: Los ésteres de faradiol inhiben la vía de la lipoxigenasa, reduciendo el edema y el eritema. Efecto demostrado en modelos de edema auricular comparables a la indometacina.

Antimicrobiana: Activa frente a *S. aureus*, *Streptococcus* spp., *E. coli*, *Pseudomonas aeruginosa* y *Candida albicans*. Especialmente relevante para prevenir la infección de heridas.

Antifúngica: Eficaz en dermatomicosis (hongos de la piel) y candidiasis cutáneas.

Emoliente y protectora: Los mucílagos y carotenoides hidratan y protegen la piel dañada, formando una barrera protectora.

Antiinflamatoria y protectora de mucosas (uso interno): Útil en gastritis, úlcera gástrica y afecciones de la mucosa oral (aftas, gingivitis) cuando se toma en infusión o se usa en enjuagues.

Formas de Preparación

Oleato (aceite macerado) de caléndula

Esta es la preparación más versátil y útil. Llenar un tarro de cristal con flores secas de caléndula (las secas son preferibles a las frescas para evitar el crecimiento de moho por la humedad) y cubrir completamente con aceite de oliva virgen extra o aceite de girasol. Cerrar y dejar macerar 4-6 semanas al sol, agitando a diario. Filtrar con tela fina y conservar en frasco oscuro. Duración: 6-12 meses.

Usos: heridas en fase de cicatrización, quemaduras solares, eccemas, piel seca y agrietada, dermatitis del pañal, irritaciones por afeitado, masaje perineal prenatal.

Ungüento de caléndula

Fundir al baño maría 15 g de cera de abejas en 100 ml de oleato de caléndula. Retirar del fuego, remover hasta que comience a espesar y verter en tarros limpios. Se solidificará al enfriarse. Opcional: añadir 10 gotas de aceite esencial de lavanda para potenciar el efecto cicatrizante. Conservar en lugar fresco hasta 6 meses.

Infusión para uso interno

Verter 200 ml de agua hirviendo sobre 1-2 cucharaditas (1-2 g) de flores secas. Tapar y reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día para gastritis, dismenorrea o como depurativo suave.

Tintura para desinfección de heridas

Macerar 200 g de flores frescas en 1 litro de alcohol de 40-45° (vodka) durante 2 semanas. Filtrar. Para uso en heridas, diluir 1 parte de tintura en 3 partes de agua hervida y aplicar con gasa estéril.

Cataplasma fresca

Machacar flores frescas en un mortero hasta obtener una pasta. Aplicar directamente sobre picaduras de insectos, pequeñas quemaduras o heridas leves. Cubrir con una gasa y mantener 1-2 horas.

Precauciones y Contraindicaciones

⚠ ADVERTENCIA DE SEGURIDAD:

Las personas con alergia a las Asteraceae/Compuestas (margaritas, crisantemos, ambrosía, manzanilla) pueden reaccionar a la caléndula. Realizar una prueba cutánea previa aplicando una pequeña cantidad de oleato en el pliegue del codo y esperar 24 horas.

No aplicar sobre heridas abiertas profundas ni heridas que requieran sutura. La caléndula estimula la cicatrización superficial y podría cerrar la piel antes de que sane el tejido profundo, favoreciendo la formación de abscesos.

Durante el embarazo, evitar el uso interno en dosis terapéuticas (la infusión ocasional es segura). Algunos estudios in vitro sugieren un débil efecto uterotónico. El uso externo es seguro.

No se conocen interacciones medicamentosas significativas, pero por precaución, personas en tratamiento con sedantes deben estar atentas (se ha descrito un efecto sedante leve en animales).

No confundir con el clavel de moro (*Tagetes spp.*), que también se llama popularmente «caléndula» en algunas regiones. *Tagetes* es irritante para la piel y no tiene las mismas propiedades medicinales.

Esta información es educativa y no sustituye el consejo médico profesional.