

Cataplasmas Terapéuticas: Arcilla, Linaza y Col para Tratamiento de Dolencias

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Cataplasmas Terapéuticas: Arcilla, Linaza y Col para Tratamiento de Dolencias

Las cataplasmas son preparaciones semisólidas que se aplican sobre la piel con fines terapéuticos, aprovechando las propiedades antiinflamatorias, absorbentes y emolientes de ciertos materiales naturales. Su uso está documentado desde el Papiro de Ebers (1550 a.C.) y sigue siendo relevante en contextos donde no se dispone de farmacia. La arcilla (especialmente la bentonita y el caolín), las semillas de linaza y las hojas de col (*Brassica oleracea*) son tres materiales con eficacia demostrada en estudios etnobotánicos y algunos ensayos clínicos para el manejo de inflamación, abscesos superficiales y dolor muscular.

Cataplasma de arcilla

La arcilla verde o bentonita posee capacidad de absorción de toxinas, reducción de edema y efecto antimicrobiano leve. La arcilla de uso terapéutico debe ser pura, sin aditivos, preferiblemente de grado cosmético o alimentario.

Preparación: Mezclar arcilla en polvo con agua filtrada o destilada en recipiente no metálico (cerámica, vidrio o plástico) hasta obtener una pasta espesa tipo yogur. Dejar reposar 30 minutos antes de aplicar. No recalentar en microondas: pierde propiedades.

Aplicación para inflamación: Extender una capa de 1-2 cm de espesor sobre la zona afectada. Cubrir con gasa o tela de algodón. Dejar actuar 1-2 horas hasta que la arcilla se seque y agriete. Retirar con agua tibia. Repetir 2-3 veces al día.

Indicaciones principales: Esguinces y contusiones (primeras 48 horas tras la fase aguda), picaduras de insectos, abscesos superficiales no abiertos, dermatitis leves, quemaduras solares de primer grado. Ayuda a drenar el exceso de líquido intersticial.

Contraindicaciones: No aplicar sobre heridas abiertas, quemaduras de segundo grado o superiores, ni sobre piel con infección activa con pus. No usar arcilla de origen desconocido: puede contener metales pesados.

Cataplasma de linaza

Las semillas de lino (*Linum usitatissimum*) contienen mucílagos que al calentarse forman un gel con excelente capacidad de retención de calor. La cataplasma de linaza ha sido utilizada en medicina tradicional europea durante siglos para abscesos, bronquitis y dolor articular.

Preparación: Moler 4-6 cucharadas de semillas de linaza (o usar harina de linaza). Añadir agua caliente

gradualmente, removiendo, hasta formar una pasta espesa. La temperatura ideal de aplicación es 40-45°C (caliente pero tolerable al dorso de la mano).

Aplicación: Extender la pasta sobre un paño de algodón limpio, plegar los bordes para contener la mezcla y aplicar sobre la zona afectada. Cubrir con un paño seco para retener el calor. Mantener 20-30 minutos. El mucílago retiene el calor mucho más tiempo que una compresa húmeda simple.

Uso en congestión respiratoria: Aplicar la cataplasma caliente sobre el pecho y la espalda alta. El calor húmedo ayuda a fluidificar las secreciones bronquiales y aliviar la tos productiva. Especialmente útil en bronquitis y congestión sin fiebre alta.

Uso en abscesos: La cataplasma caliente de linaza sobre un absceso superficial aumenta la vascularización local y acelera la maduración del absceso (formación de punto fluctuante), facilitando su drenaje espontáneo. Aplicar 3-4 veces al día.

Precaución: Nunca aplicar cataplasma caliente sobre zonas con pérdida de sensibilidad (neuropatía diabética, lesiones medulares). El paciente podría sufrir quemaduras sin notarlo. Verificar siempre la temperatura antes de aplicar.

Cataplasma de hojas de col

Las hojas de col (*Brassica oleracea*) contienen glucosinolatos, compuestos azufrados con propiedades antiinflamatorias documentadas. Un ensayo clínico publicado en *Clinical Journal of Pain* (2016) demostró que la cataplasma de col era tan efectiva como el diclofenaco tópico para el dolor de rodilla por artrosis.

Preparación: Seleccionar hojas externas grandes de col verde o lombarda. Lavar bien. Retirar el nervio central grueso con un cuchillo. Aplastar las hojas con un rodillo o botella hasta que suelten jugo (se rompen las células vegetales liberando los compuestos activos). Opcionalmente, escaldar 10 segundos en agua hirviendo para ablandar.

Aplicación: Colocar 2-3 capas de hojas aplastadas sobre la zona inflamada. Fijar con venda elástica o film plástico. Dejar actuar mínimo 2 horas, idealmente toda la noche. Las hojas se oscurecen y marchitan al absorber la inflamación: es normal.

Indicaciones: Artritis y artrosis (rodillas, tobillos, muñecas), mastitis en mujeres lactantes (aplicación fría sobre el pecho), contusiones deportivas, edema post-traumático, inflamación articular generalizada.

Ventaja logística: La col se conserva sin refrigeración durante 1-2 semanas en lugar fresco y seco. Es económica, abundante y disponible en cualquier huerto. En situación de emergencia prolongada, puede cultivarse fácilmente en climas templados.

⚠ **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.