

Cola de Caballo (*Equisetum arvense*): Remineralizante y Diurético Natural

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Cola de Caballo (*Equisetum arvense*): Remineralizante y Diurético Natural

La cola de caballo (*Equisetum arvense*), de la familia Equisetaceae, es un fósil viviente: las equisetáceas dominaron los bosques del Carbonífero hace 350 millones de años, alcanzando portes arbóreos de hasta 30 metros. La especie actual es una planta herbácea perenne de 20-60 cm, sin flores ni semillas (se reproduce por esporas), con tallos articulados, huecos y estriados, y verticilos de ramas finas que le dan su aspecto característico de "cola de caballo". En la Península Ibérica crece en terrenos húmedos, riberas de ríos, acequias, cunetas y prados de toda la zona atlántica y montañosa. Su extraordinario contenido en sílice (hasta el 10% del peso seco) y minerales la convierte en la planta remineralizante por excelencia, reconocida por la EMA y la Comisión E alemana como diurético y coadyuvante en afecciones del tracto urinario.

Descripción botánica y hábitat

Familia: Equisetaceae. Orden Equisetales. Es una pteridofita (planta sin flores), emparentada con los helechos.

Descripción: Presenta dos tipos de tallos: los fértiles (esporíferos), que aparecen en primavera temprana, son parduzcos, no ramificados, de 10-25 cm, con un estróbilo terminal donde maduran las esporas; y los estériles (vegetativos), que crecen después, son verdes, de 20-60 cm, articulados, con nudos de los que parten verticilos de 6-12 ramas finas ascendentes. Son los tallos estériles los que se utilizan en fitoterapia.

Hábitat en la Península Ibérica: Terrenos húmedos y arcillosos: riberas de ríos y arroyos, acequias, cunetas húmedas, prados encharcados, bordes de estanques. Abundante en la cornisa cantábrica, Galicia, Pirineos, Sistema Central y sierras béticas. Desde el nivel del mar hasta los 2.500 m. Menos frecuente en zonas de clima seco continental.

Partes utilizadas: Tallos estériles verdes (herba equiseti). Recolectar en verano (junio-agosto), cuando la concentración de sílice es máxima. NUNCA recolectar los tallos fértiles primaverales ni confundir con *Equisetum palustre* (cola de caballo palustre), que contiene alcaloides tóxicos (palustrina). *E. palustre* tiene ramas irregulares y los primeros entrenudos de las ramas son más cortos que la vaina del tallo.

Principios activos

Ácido silícico y silicatos (5-10%): Sílice soluble e insoluble. Es la planta con mayor contenido en silicio del reino vegetal. El silicio interviene en la formación de colágeno, la mineralización ósea y la fortaleza de uñas, cabello y tejido conectivo.

Flavonoides (0,2-0,9%): Quercetina, kaempferol, isoquercitrina y equisetrina. Responsables de la acción diurética (potencian la excreción renal de sodio y agua sin pérdida de potasio) y antiinflamatoria.

Ácidos fenólicos: Ácido cafeico, ácido dicafeoiltartárico. Actividad antioxidante.

Sales minerales (15-20%): Potasio, magnesio, calcio, fósforo, manganeso. El potasio contribuye al efecto diurético ahorrador de este mineral.

Saponinas: Equisetonina (5%). Contribuye al efecto diurético y tiene acción hemolítica in vitro (sin relevancia clínica a dosis normales).

Fitosteroles: Beta-sitosterol, campesterol, isofucosterol. Efecto antiinflamatorio leve.

Propiedades terapéuticas con evidencia

Diurético: La Comisión E alemana y la EMA aprueban su uso como diurético para irrigación del tracto urinario en infecciones leves y para prevención de cálculos renales. Los flavonoides aumentan la filtración glomerular sin pérdida significativa de potasio (a diferencia de los diuréticos de asa). Un ensayo aleatorizado (Carneiro et al., 2014) demostró efecto diurético comparable a la hidroclorotiazida sin alteraciones electrolíticas.

Remineralizante: El sílice biodisponible contribuye a la síntesis de colágeno y a la mineralización ósea. Estudios observacionales sugieren beneficio en osteoporosis como coadyuvante (Corletto, 1999). Tradicionalmente se usa para fortalecer uñas frágiles, cabello debilitado y tejido conectivo.

Hemostático: Uso tradicional avalado por su contenido en taninos y sílice: la infusión concentrada o el polvo de cola de caballo aplicados sobre heridas leves favorecen la hemostasis. Uso en epistaxis (hemorragia nasal): empapar gasa en decocción concentrada e introducir en la fosa nasal sangrante.

Antiinflamatorio urinario: La combinación de acción diurética con los flavonoides antiinflamatorios hace de la cola de caballo un coadyuvante útil en cistitis, uretritis e infecciones urinarias leves (siempre como complemento, nunca sustituto de antibióticos si son necesarios).

Preparaciones y dosificación

Decocción (método preferido): La decocción extrae mejor el sílice que la infusión simple. 2-4 g de planta seca por taza (200 ml). Hervir a fuego lento 15-20 minutos. Colar. Tomar 2-3 tazas al día entre comidas. Beber abundante agua adicional cuando se use como diurético.

Polvo de planta: Pulverizar los tallos secos. 1-4 g al día repartidos en 2-3 tomas, mezclados con agua, zumo o yogur. Es la forma con mayor aporte de sílice.

Tintura (1:5, etanol 25%): 30-50 gotas, 3 veces al día diluidas en agua.

Uso externo: Decocción concentrada (50 g por litro, hervir 30 minutos) para compresas en heridas que no cierran, úlceras varicosas, hemorroides. Baños de pies para sudoración excesiva o micosis: 100 g por litro.

Cura remineralizante: Para uñas frágiles, caída de cabello, convalecencia: decocción o polvo durante 3-4 semanas, descansar 1 semana, repetir si necesario.

Contraindicaciones y precauciones

Insuficiencia renal o cardíaca: Contraindicada como diurético en insuficiencia renal o cardíaca, donde el aumento de diuresis podría agravar el desequilibrio hidroelectrolítico. No usar sin supervisión médica en edemas de origen cardíaco o renal.

Embarazo y lactancia: No se recomienda por falta de datos de seguridad suficientes. Uso tradicional sin incidentes reportados, pero prudencia por la equisetonina.

Confusión con E. palustre: Es la precaución más importante. Equisetum palustre contiene alcaloides tóxicos (palustrina, nicotina). Es imprescindible una identificación botánica segura. En caso de duda, no recolectar. E. arvense tiene ramas regulares, simétricas, con primer entrenudo más largo que la vaina.

Deficiencia de tiamina: E. arvense contiene tiaminasa, una enzima que degrada la vitamina B1. El uso prolongado (más de 6 semanas consecutivas) sin descansos podría contribuir a deficiencia de tiamina. La decocción inactiva parcialmente la tiaminasa.

Interacciones farmacológicas: Puede potenciar el efecto de diuréticos sintéticos. Puede reducir los niveles de litio (por aumento de su excreción renal). No combinar con medicamentos nefrotóxicos.

 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.