

Espino blanco (*Crataegus monogyna*): el cardiotónico vegetal

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Espino blanco (*Crataegus monogyna*): el cardiotónico vegetal

El espinillo blanco o espinillo albar es el remedio fitoterapéutico de referencia para el sistema cardiovascular, con décadas de estudios clínicos que avalan su eficacia en insuficiencia cardíaca leve-moderada, hipertensión y arritmias. A diferencia de los digitálicos (digital, adelfas), el espinillo blanco tiene un amplio margen de seguridad y no presenta toxicidad acumulativa, lo que lo convierte en una opción especialmente valiosa cuando no se dispone de monitorización farmacológica.

Identificación y taxonomía

Nombre científico: *Crataegus monogyna* Jacq.

Clasificación

Detalle

Familia

Rosaceae

Nombres comunes

Espino blanco, espinillo albar, majuelo, oxiacanta

Ciclo

Perenne — árbol o arbusto caducifolio, muy longevo (hasta 500 años)

Altura

2–10 m, excepcionalmente hasta 15 m

Arbusto o arbolillo densamente ramificado y espinoso, con corteza gris pardo agrietada. Hojas alternas, profundamente lobuladas (3–7 lóbulos), de color verde brillante. Flores blancas (a veces rosadas), de 1–1,5 cm, agrupadas en corimbos densos y muy aromáticos, que aparecen en abril-mayo. Los frutos (majuelas) son drupas ovoides de color rojo brillante, de 0,8–1 cm, con una sola semilla (de ahí «monogyna»), que maduran en septiembre-octubre.

Hábitat en la Península Ibérica

Es uno de los arbustos más comunes y extendidos de la Península, presente en prácticamente todos los ecosistemas forestales:

Setos y linderos: Componente clásico de setos vivos en toda la Península. Usado históricamente como cercado natural por sus espinas.

Sotobosque y orlas forestales: Bordes de encinares, robledales, quejigares y pinares. Forma parte del matorral de sustitución.

Riberas: Frecuente en bosques de ribera, junto a fresnos, olmos y sauces.

Distribución: Toda la Península Ibérica sin excepción, desde el nivel del mar hasta 1.800 m. Especialmente abundante en la meseta norte, Galicia, Cantábrico y Pirineos.

Se recolectan las sumidades floridas (flores con hojas tiernas) en abril-mayo, cuando los capullos están recién abiertos. Los frutos se recolectan maduros en septiembre-octubre. Ambos se secan a la sombra en lugar ventilado.

Principios activos

Grupo

Compuestos principales

Acción cardiovascular

Flavonoides

Vitexina, vitexina-2"-ramnosido, hiperósido, rutina

Vasodilatador coronario, inotrópico positivo suave

Procianidinas oligoméricas (OPC)

Procianidina B2, epicatequina

Cardioprotector, antioxidante, hipotensor

Ácidos triterpénicos

Ácido ursólico, ácido oleanólico, ácido crataególico

Antiinflamatorio, vasodilatador

Aminas

Trimetilamina, tiramina (trazas)

Cronotrópico suave

Ácidos fenólicos

Ácido clorogénico, ácido cafeico

Antioxidante

El mecanismo de acción es multimodal: (1) aumento de la fuerza de contracción cardíaca (efecto inotrópico positivo) por inhibición de la fosfodiesterasa III y aumento de la permeabilidad al calcio, (2) vasodilatación coronaria y periférica, (3) efecto antiarrítmico al prolongar el período refractario, y (4) reducción de la

resistencia periférica (hipotensor).

Nota: A diferencia de la digoxina, el espino blanco tiene un inicio de acción lento (2–4 semanas de uso continuado para efecto pleno) pero un margen terapéutico muy amplio. No se acumula y no presenta toxicidad digitálica.

Preparaciones y dosis

Infusión de sumidades floridas: 1,5–2 g de flores y hojas secas por taza (250 ml). Infundir 10–15 minutos. Tomar 2–3 tazas al día. Uso continuado mínimo 6–8 semanas para evaluar efecto cardiovascular. Puede mantenerse durante meses sin riesgo.

Tintura de sumidades floridas: Flores y hojas secas 1:5 en alcohol de 45°. Macerar 2–3 semanas. Dosis: 1–2 ml (20–40 gotas), 3 veces al día. Equivale a la posología de la EMA (Agencia Europea del Medicamento).

Decocción de frutos: 2–4 g de frutos secos machacados por 300 ml de agua. Hervir 10 minutos. Tomar 2 tazas al día. Los frutos tienen mayor concentración de procianidinas que las flores.

Miel de majuelas (conservación): Mezclar frutos maduros machacados con miel en proporción 1:2. Conservar en frasco cerrado. Tomar 1–2 cucharadas al día. Forma tradicional de conservar las propiedades fuera de temporada.

Contraindicaciones y precauciones

Interacción con digitálicos: Potencia el efecto de digoxina y otros glucósidos cardíacos. Si se toma digoxina, NO añadir espino blanco sin supervisión médica (riesgo de toxicidad digitálica).

Interacción con antihipertensivos: Potencia el efecto hipotensor de betabloqueantes, IECA y antagonistas del calcio. Monitorizar tensión arterial.

Hipotensión: A dosis altas puede causar hipotensión ortostática en personas susceptibles. Empezar con dosis bajas.

Embarazo: No se han demostrado riesgos, pero se recomienda precaución. Evitar en el primer trimestre por falta de datos.

Inicio de acción lento: No es un tratamiento de emergencia para crisis cardíacas agudas. Su efecto se desarrolla en semanas de uso continuado.

No sustituye tratamiento médico: La insuficiencia cardíaca requiere diagnóstico y seguimiento médico. El espino blanco es un complemento, no un sustituto de la medicación prescrita.

Seguridad general: El espino blanco está clasificado como «uso médico bien establecido» por la EMA (Agencia Europea del Medicamento), con un perfil de seguridad excelente. Los efectos adversos son raros y leves: náuseas, mareo, palpitaciones transitorias al inicio del tratamiento.

⚠ 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.