

Consuelda (*Symphytum officinale*): cicatrizante potente con precauciones importantes

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Consuelda (*Symphytum officinale*): cicatrizante potente con precauciones importantes

La consuelda (*Symphytum officinale*) es una planta vivaz de la familia Boraginaceae, con una larga historia de uso en la medicina tradicional europea como cicatrizante y consolidante de fracturas — de ahí su nombre popular. Contiene alantoína, un potente estimulador de la regeneración celular, pero también alcaloides pirrolizidínicos hepatotóxicos que limitan estrictamente su uso interno.

Descripción botánica

Planta herbácea perenne de 30-120 cm, con rizoma grueso, negro por fuera y blanco mucilaginoso por dentro. Tallos robustos, alados, cubiertos de pelos ásperos. Hojas grandes (hasta 25 cm), lanceoladas, decurrentes sobre el tallo, ásperas al tacto. Flores tubulares campanuladas, de color púrpura, rosa, blanco o amarillento, agrupadas en cimas escorpioides terminales. Florece de mayo a julio.

Habita en prados húmedos, riberas de ríos, zanjas y terrenos encharcados de Europa y Asia occidental. Prefiere suelos húmedos, ricos en nitrógeno, a pleno sol o semisombra. Se propaga fácilmente por división de rizoma.

Principios activos

Compuesto

Concentración

Acción

Alantoína

0,6-4,7% en raíz

Estimula proliferación celular, cicatrizante

Mucílagos (fructanos)

10-30% en raíz

Emoliente, antiinflamatorio

Ácido rosmarínico

Hojas y raíz

Antiinflamatorio, antioxidante

Taninos

Raíz y hojas

Astringente, hemostático

Triterpenos (ácido oleanólico)

Raíz

Antiinflamatorio

Alcaloides pirrolizidínicos (equimidina, simfitina, lasiocarpina)

0,02-0,18%

HEPATOTÓXICOS – uso interno prohibido

⚠ PRECAUCIÓN CRÍTICA – Pirrolizidinas: Los alcaloides pirrolizidínicos de la consuelda (especialmente la equimidina y la lasiocarpina) son hepatotóxicos, genotóxicos y potencialmente carcinógenos. Causan enfermedad venooclusiva hepática (síndrome de Budd-Chiari). La EMA, la FDA y la mayoría de agencias reguladoras han PROHIBIDO el uso oral de consuelda. Solo se permite uso tópico con preparados estandarizados libres de pirrolizidinas.

Propiedades medicinales (USO EXTERNO exclusivamente)

Cicatrizante y regenerador tisular: La alantoína estimula la mitosis celular y la síntesis de colágeno, acelerando la cicatrización de heridas, úlceras cutáneas, quemaduras superficiales y abrasiones.

Consolidante óseo: El nombre "consuelda" (del latín consolidare) refleja su uso tradicional en fracturas, esguinces y contusiones. Estudios clínicos con cremas de consuelda han demostrado reducción del dolor y del tiempo de recuperación en esguinces de tobillo.

Antiinflamatorio tópico: Los mucílagos, el ácido rosmarínico y los triterpenos reducen la inflamación local. Eficaz en tendinitis, bursitis, artritis y dolores musculares.

Emoliente: Los mucílagos de la raíz suavizan y protegen la piel irritada o agrietada.

Preparación y dosificación (solo tópica)

Cataplasma de raíz fresca: Rallar la raíz fresca y aplicar directamente sobre la zona afectada, cubriendo con una gasa. Renovar cada 4-6 horas. No aplicar sobre heridas abiertas profundas.

Ungüento/pomada: Preparados estandarizados con extracto de raíz de consuelda (libre de pirrolizidinas). Aplicar 2-3 veces al día sobre contusiones, esguinces o dolores musculares. No usar más de 4-6 semanas consecutivas.

Decocción para compresas: 50-100 g de raíz seca en 1 litro de agua, hervir 15 minutos. Aplicar en compresas tibias sobre la zona inflamada.

Macerado en aceite: Raíz seca troceada en aceite de oliva (1:5), macerar 4-6 semanas. Filtrar y usar para masaje en zonas doloridas.

Contraindicaciones y precauciones

❗ Prohibición de uso oral: NUNCA ingerir consuelda en ninguna forma (infusión, tintura, cápsulas). Los alcaloides pirrolizidínicos causan daño hepático acumulativo e irreversible. Se han documentado casos de muerte por consumo oral de consuelda.

Heridas abiertas profundas: No aplicar sobre heridas profundas o perforantes: la rápida cicatrización superficial puede sellar una infección debajo.

Piel lesionada extensa: No usar sobre grandes superficies de piel dañada — los alcaloides pueden absorberse percutáneamente.

Embarazo y lactancia: Contraindicada en cualquier forma, tanto oral como tópica.

Niños menores de 12 años: No usar por mayor susceptibilidad a los alcaloides.

Duración máxima: Uso tópico máximo de 4-6 semanas al año para minimizar la absorción acumulativa de pirrolizidinas.

Identificación segura

Confusión peligrosa: Las hojas de consuelda pueden confundirse con las de dedalera (*Digitalis purpurea*), que es cardiotóxica mortal. La consuelda tiene hojas decurrentes (se prolongan sobre el tallo), ásperas y con nervaduras marcadas. La dedalera tiene hojas no decurrentes, más suaves por el envés. En caso de duda, NO recolectar.

❗ 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.