

Caléndula (*Calendula officinalis*): cicatrizante y antiinflamatorio tópico

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Caléndula (*Calendula officinalis*): cicatrizante y antiinflamatorio tópico

La caléndula (*Calendula officinalis*) es una planta anual o bianual de la familia Asteraceae, probablemente originaria del sur de Europa y ampliamente cultivada en todo el continente desde la Edad Media. Es una de las plantas medicinales de uso tópico más respaldadas por la evidencia: la EMA le otorga estatus de "uso bien establecido" como cicatrizante de heridas menores e inflamaciones cutáneas. La Comisión E alemana y ESCOP también avalan su uso.

Descripción botánica e identificación

Planta herbácea anual o bianual de 30-60 cm, con tallo erecto, ramificado, pubescente y ligeramente viscoso. Hojas alternas, oblongas a espatuladas, de 5-15 cm, sésiles, de borde entero o ligeramente dentado, cubiertas de pelos glandulares.

Capítulos florales solitarios de 4-7 cm de diámetro, con lígulas de color amarillo a naranja intenso dispuestas en 2-3 filas. Las flores liguladas (las visibles) son las que concentran los principios activos. Frutos en aquenios curvados, con formas muy variables (espinosos, alados, naviculares), una curiosidad botánica llamada heterospermia.

Floración prolongada de marzo a noviembre (de ahí su nombre latino: *calendae*, el primer día de cada mes). Se cultiva fácilmente en cualquier suelo, a pleno sol. Tolerancia heladas ligeras. Las flores se recolectan abiertas, en días secos, y se secan a la sombra a menos de 40°C para preservar los principios activos.

Principios activos

Compuesto

Localización

Acción principal

Triterpenos (faradiol, arnidiol, calenduladiol)

Flores liguladas

Antiinflamatorio principal (inhibe lipooxigenasa)

Saponinas triterpénicas (calendulósidos)

Flores

Antiinflamatorio, cicatrizante, hemolítico suave

Flavonoides (isorhamnetina, quercetina, rutina)

3-8% en flores

Antioxidante, antiinflamatorio, venotónico

Carotenoides (luteína, zeaxantina, beta-caroteno)

Flores (color)

Antioxidante, fotoprotector

Aceite esencial (alfa-cadinol, T-cadinol)

0,2-0,3%

Antimicrobiano

Polisacáridos (ramnogalacturonanos)

Flores

Inmunoestimulante, cicatrizante

Ácido salicílico (trazas)

Flores

Antiinflamatorio suave

El efecto antiinflamatorio se debe principalmente a los ésteres de faradiol, que inhiben la 5-lipooxigenasa y la ciclooxigenasa, reduciendo la formación de leucotrienos y prostaglandinas proinflamatorias. Los polisacáridos estimulan la proliferación de fibroblastos y la síntesis de colágeno, acelerando la cicatrización.

Propiedades medicinales y evidencia

Cicatrización de heridas: Ensayos clínicos (Buzzi et al., 2016) demuestran que las preparaciones tópicas de caléndula aceleran la cicatrización de heridas menores, úlceras cutáneas y quemaduras de primer grado. Aumenta la producción de colágeno tipo I y la angiogénesis en el tejido lesionado.

Dermatitis por radioterapia: Un ensayo aleatorizado (Pommier et al., 2004, 254 pacientes) demostró que la crema de caléndula redujo significativamente la incidencia de dermatitis aguda grado 2-3 en pacientes con cáncer de mama sometidas a radioterapia, comparada con trolamina.

Antiinflamatorio tópico: Eficaz en dermatitis del pañal, eccema leve, eritema solar, picaduras de insectos y pequeñas irritaciones cutáneas. Los ésteres de faradiol muestran actividad antiinflamatoria comparable a la indometacina tópica en modelos experimentales.

Antimicrobiano: Actividad in vitro demostrada contra *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* y *Candida albicans*. Contribuye a prevenir la infección de heridas menores.

Uso oral (menor evidencia): Tradicionalmente usada en infusión para gastritis, úlceras gástricas y dismenorrea. La evidencia oral es limitada comparada con la tópica, pero la Comisión E reconoce su uso en inflamación de mucosa orofaríngea.

Preparación y dosificación

Ungüento o crema (forma preferida): Preparados con extracto de flores al 2-10% en base grasa. Aplicar 2-3 veces al día sobre la zona afectada, limpia y seca. Productos comerciales estandarizados disponibles en farmacias.

Oleato de caléndula: Llenar un tarro con flores secas, cubrir con aceite de oliva o girasol. Macerar 3-4 semanas en lugar cálido (no al sol directo), agitando a diario. Filtrar. Aplicar directamente o usar como base para ungüentos. Ideal para pieles secas, irritadas o quemadas.

Infusión para uso tópico (compresas): 2-5 g de flores secas en 250 ml de agua hirviendo. Infundir 10-15 minutos tapado. Colar. Aplicar con compresas estériles sobre heridas o como lavado. También útil como colutorio para inflamación bucal.

Tintura (1:5 en etanol 40-70%): Para uso tópico: diluir 2-4 ml en 250 ml de agua hervida para compresas. Para uso oral: 1-2 ml tres veces al día.

Contraindicaciones y precauciones

Alergia a Asteraceae: Contraindicada en personas con alergia conocida a plantas de la familia Asteraceae (compuestas): manzanilla, árnica, crisantemo, ambrosía. Realizar prueba de parche antes del primer uso en piel sensible.

Heridas profundas o infectadas: No aplicar sobre heridas profundas, quirúrgicas o con signos de infección establecida (pus, celulitis). En estos casos se requiere atención médica.

Embarazo (uso oral): El uso tópico se considera seguro. El uso oral está desaconsejado en embarazo por posible efecto emenagogo y uterotónico descrito en estudios animales.

Interacciones: Teóricamente puede potenciar el efecto de fármacos sedantes (por uso oral) y anticoagulantes (por contenido en cumarinas). La relevancia clínica a dosis habituales es baja.

⚠ 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.