

Cataplasmas y compresas: arcilla, carbón y plantas para tratamiento tópico

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Cataplasmas y compresas: arcilla, carbón y plantas para tratamiento tópico

Las cataplasmas son preparaciones semisólidas de consistencia pastosa que se aplican directamente sobre la piel con fines terapéuticos. A diferencia de las compresas líquidas, las cataplasmas mantienen el contacto prolongado con la zona afectada gracias a su densidad, lo que permite una liberación sostenida de principios activos y efectos térmicos más duraderos. Su uso está documentado desde el papiro de Ebers (1550 a.C.) y la farmacopea grecorromana de Dioscórides. Estudios modernos publicados en Journal of the European Academy of Dermatology y Phytotherapy Research respaldan la eficacia de materiales como la arcilla y el carbón activado en el tratamiento tópico de diversas afecciones cutáneas e inflamatorias.

Cataplasmas de arcilla: tipos y propiedades

La arcilla medicinal es un silicato de aluminio hidratado con propiedades adsorbentes, antiinflamatorias y remineralizantes. Su capacidad de intercambio catiónico (CIC) le permite absorber toxinas, bacterias y exceso de exudado. Un estudio de Williams et al. (2008, International Journal of Antimicrobial Agents) demostró que ciertas arcillas naturales eliminan bacterias patógenas incluyendo *Staphylococcus aureus* resistente a metilicina (MRSA) in vitro.

Tipo de arcilla

Composición principal

Propiedades

Indicaciones

Verde (illita/montmorillonita)

Silicatos de aluminio, hierro, magnesio

Altamente adsorbente, antiinflamatoria, remineralizante

Inflamación articular, edemas, abscesos, piel grasa

Blanca (caolín)

Caolinita, bajo contenido mineral

Suave, calmante, baja capacidad de absorción

Pieles sensibles, irritaciones leves, uso pediátrico

Roja (illita rica en óxidos de hierro)

Óxidos de hierro (Fe_2O_3), sílice

Estimulante circulatoria, tibia por naturaleza

Dolor muscular crónico, contracturas, circulación deficiente

Bentonita (montmorillonita sódica)

Esmectita, alta CIC

Máxima capacidad de absorción e hinchamiento

Picaduras de insectos, mordeduras, extracción de toxinas tóxicas

Preparación estándar: mezclar arcilla en polvo con agua filtrada (nunca del grifo clorada) en recipiente de cristal, cerámica o madera hasta obtener una pasta homogénea de consistencia similar a la masilla. No usar utensilios metálicos: los iones metálicos pueden alterar las propiedades de intercambio iónico de la arcilla. Dejar reposar 10-15 minutos antes de aplicar para que la arcilla se hidrate completamente.

Cataplasma de carbón activado

El carbón activado posee una superficie específica de 500-1500 m²/g gracias a su estructura microporosa, lo que le confiere una capacidad de adsorción excepcional. Estudios de Drucker et al. (2008) documentan su uso tópico en heridas infectadas y como coadyuvante en la reducción del olor en úlceras crónicas. Su mecanismo de acción es puramente físico: adsorbe bacterias, toxinas y moléculas odoríferas en sus microporos.

Preparación de la cataplasma: Mezclar 2-3 cucharadas soperas de carbón activado en polvo con suficiente agua tibia para formar una pasta espesa. Añadir opcionalmente 1 cucharada de linaza molida como aglutinante para mejorar la consistencia y la adhesión a la piel.

Picaduras e hinchazón localizada: Aplicar una capa de 3-5 mm sobre la zona afectada. Cubrir con gasa húmeda y envolver con plástico alimentario para evitar que se seque. Renovar cada 4-6 horas. El carbón adsorbe componentes del veneno de insectos y reduce la inflamación local.

Infecciones cutáneas superficiales: Combinar carbón activado con arcilla verde a partes iguales para potenciar el efecto antibacteriano. Aplicar sobre forúnculos y abscesos superficiales como coadyuvante (nunca como sustituto de antibióticos en infecciones graves).

Control de olores en heridas crónicas: Apósitos comerciales con carbón activado (Actisorb, CarboFlex) están disponibles en farmacia. En emergencia, una cataplasma fina de carbón sobre gasa estéril reduce significativamente el olor de heridas necróticas.

Precaución con el carbón activado tópico: El carbón activado tiñe intensamente la piel y los tejidos. Proteger la ropa y la ropa de cama. No aplicar sobre heridas quirúrgicas limpias ni en piel erosionada extensa. Los gránulos de carbón pueden quedar atrapados en el tejido de granulación y retrasar la cicatrización si se usan en heridas profundas abiertas.

Cataplasmas de plantas medicinales

Las cataplasmas vegetales se preparan triturando o machacando la planta fresca, o bien mezclando la planta seca en polvo con agua caliente hasta formar una pasta. El calor húmedo combinado con los fitoquímicos de la planta potencia el efecto terapéutico.

Planta

Preparación

Indicación

Evidencia

Consuelda (*Symphytum officinale*)

Raíz rallada fresca en pasta o polvo con agua caliente

Esguinces, contusiones, dolor articular

Staiger (2012, *Phytomedicine*): eficacia comparable a diclofenaco tópico en esguinces de tobillo

Linaza (*Linum usitatissimum*)

Semillas molidas cocidas en agua hasta formar gel mucilaginoso

Abscesos, forúnculos (madura y drena), congestión bronquial

Uso tradicional documentado en la *British Herbal Pharmacopoeia*; emoliente y antiinflamatoria

Col (*Brassica oleracea*)

Hojas frescas aplastadas con rodillo hasta que suelten jugo

Mastitis, inflamación articular, edemas

Lauche et al. (2014, *Clinical Journal of Pain*): compresas de col eficaces en osteoartritis de rodilla

Fenogreco (*Trigonella foenum-graecum*)

Semillas molidas cocidas en agua 10 min hasta pasta

Inflamación localizada, quistes sebáceos, ganglios inflamados

Tradición ayurvédica y unani; estudios *in vitro* confirman actividad antiinflamatoria (Sindhu et al., 2012)

Cúrcuma (*Curcuma longa*)

Polvo de cúrcuma con agua tibia y pizca de pimienta negra

Dolor articular, inflamación crónica, contusiones

Daily et al. (2016, *Journal of Medicinal Food*): curcumina reduce marcadores inflamatorios

Técnica general de aplicación y contraindicaciones

Grosor y extensión: Aplicar una capa uniforme de 5-10 mm de grosor que supere en 2-3 cm los bordes de la zona afectada. Para articulaciones grandes (rodilla, hombro), preparar al menos 200-300 g de pasta.

Temperatura: En inflamación aguda (primeras 48-72 h), aplicar la cataplasma fría o a temperatura ambiente. En dolor crónico, contracturas y abscesos que necesitan madurar, aplicar tibia (37-40 °C). Verificar siempre la temperatura en el antebrazo antes de aplicar al paciente.

Cobertura y fijación: Cubrir con gasa o tela de algodón. Para cataplasmas húmedas que deben mantener la humedad, añadir una capa de plástico alimentario. Fijar con venda elástica sin comprimir. No usar plástico con cataplasmas de arcilla que necesitan «respirar» para cumplir su función adsorbente.

Duración: Cataplasma de arcilla: 1-2 horas (retirar cuando se seque y agriete). Cataplasma de carbón: 4-8

horas. Cataplasma de plantas: 30-60 minutos para frescas, 1-2 horas para preparaciones secas. No reutilizar cataplasmas usadas.

Contraindicaciones generales: No aplicar cataplasmas sobre heridas abiertas profundas, quemaduras de segundo grado o superior, zonas con infección sistémica (celulitis extensa con fiebre) ni sobre piel irradiada (radioterapia reciente). La consuela está contraindicada sobre piel rota por su contenido en alcaloides pirrolizidínicos, y su uso tópico debe limitarse a 4-6 semanas al año según la EMA. Ante cualquier reacción alérgica (enrojecimiento creciente, vesículas, urticaria), retirar inmediatamente y lavar con agua abundante.

⚠ 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.