

Emplastos de col y patata: usos antiinflamatorios documentados

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Emplastos de col y patata: usos antiinflamatorios documentados

Los emplastos de col (*Brassica oleracea*) y patata (*Solanum tuberosum*) representan dos de los remedios tópicos tradicionales con mayor respaldo en la literatura científica moderna. Un ensayo clínico aleatorizado publicado por Lauche et al. (2014, *Clinical Journal of Pain*) demostró que los emplastos de col son tan eficaces como el diclofenaco tópico en el tratamiento de la osteoartritis de rodilla. Los emplastos de patata, aunque con menos estudios formales, cuentan con una tradición centenaria en la medicina popular europea y datos preliminares que respaldan su efecto antiinflamatorio y antipirético tópico. Ambos remedios comparten la ventaja de utilizar ingredientes comunes, económicos y disponibles en prácticamente cualquier hogar o huerto, lo que los convierte en herramientas valiosas cuando los antiinflamatorios farmacéuticos no están disponibles.

Emplasto de col: evidencia clínica y mecanismo

La col (*Brassica oleracea* var. *capitata*) contiene glucosinolatos que, al romperse las células vegetales por aplastamiento mecánico, se hidrolizan a isotiocianatos mediante la enzima mirosinasa. Los isotiocianatos tienen propiedades antiinflamatorias demostradas: inhiben la vía NF- κ B y reducen la producción de prostaglandinas proinflamatorias (Wagner et al., 2013, *Planta Medica*). Además, la col contiene flavonoides (kaempferol, quercetina), vitamina C y compuestos azufrados con actividad antioxidante.

Estudio

Diseño

Resultado

Significancia

Lauche et al., 2014 (*Clinical Journal of Pain*)

ECA, 81 pacientes con osteoartritis de rodilla, 4 semanas: col vs diclofenaco tópico vs control

El emplasto de col fue tan eficaz como el diclofenaco para reducir dolor (EVA) y mejorar función articular
p

Lauche et al., 2016 (*European Journal of Pain*)

ECA, 84 pacientes con osteoartritis de rodilla, 4 semanas: col vs placebo

Reducción significativa del dolor y mejora de la calidad de vida en el grupo de col

p = 0,01 para dolor; p = 0,005 para calidad de vida

Boi et al., 2012 (*Journal of Clinical Nursing*)

ECA, 120 mujeres con ingurgitación mamaria posparto: col refrigerada vs compresas frías

La col refrigerada fue más eficaz que las compresas frías para reducir dolor e ingurgitación

p

Roberts et al., 1995 (Birth)

ECA cruzado, 34 mujeres lactantes con ingurgitación: hojas de col frías vs gel frío

Ambos tratamientos igualmente eficaces; las mujeres prefirieron la col

Sin diferencia significativa entre grupos; preferencia subjetiva por col

Preparación y aplicación del emplasto de col

La técnica de preparación es sencilla pero tiene pasos críticos que maximizan la liberación de principios activos. Se utilizan preferentemente hojas de col verde (*Brassica oleracea* var. capitata) o col rizada, que contienen mayor concentración de glucosinolatos que la col blanca.

Selección y preparación de las hojas: Elegir hojas externas grandes, frescas y sin daños. Lavar bajo agua corriente y secar con paño limpio. Recortar el nervio central grueso con cuchillo para que la hoja se adapte mejor a la superficie corporal. Este paso es fundamental para asegurar contacto uniforme con la piel.

Activación mecánica (paso clave): Aplastar las hojas con un rodillo de cocina, una botella de cristal o el dorso de un cuchillo grande hasta que el jugo empiece a exudar. Este paso rompe las células vegetales y libera la mirosinasa que convierte los glucosinolatos en isotiocianatos activos. Sin este aplastamiento, la hoja entera tiene una eficacia mínima. También se puede ablandar brevemente (10-15 segundos) con plancha caliente o agua hirviendo si se desea aplicar tibia.

Aplicación en osteoartritis de rodilla: Colocar 2-3 hojas aplastadas cubriendo completamente la rodilla (anterior, lateral e interior). Fijar con venda elástica sin comprimir. Mantener al menos 2 horas, idealmente toda la noche. Aplicar diariamente durante mínimo 4 semanas para obtener resultados comparables al estudio de Lauche et al. Renovar las hojas cada aplicación (no reutilizar).

Aplicación en mastitis e ingurgitación mamaria: Refrigerar las hojas aplastadas 20-30 minutos en nevera. Aplicar directamente sobre el pecho inflamado dejando libre el pezón. Mantener 20-30 minutos o hasta que las hojas alcancen temperatura corporal. Repetir 3-4 veces al día. Según la Academy of Breastfeeding Medicine, las hojas de col son una opción segura y compatible con la lactancia.

Emplasto de patata: tradición y evidencia preliminar

El emplasto de patata es un remedio clásico de la medicina popular centroeuropea, especialmente arraigado en Alemania, Austria y Suiza, donde se denomina Kartoffelwickel (envoltura de patata). Su mecanismo terapéutico combina dos factores: la patata cocida retiene el calor de forma prolongada y uniforme (o el frío si se aplica cruda y rallada), y contiene compuestos con actividad antiinflamatoria, incluyendo ácido clorogénico, kukoaminas y glicoalcaloides (solanina y chaconina) en concentraciones subtóxicas que ejercen efecto analgésico tópico según Kenny et al. (2013, Nutrition and Cancer).

Tipo de emplasto

Preparación

Indicación

Mecanismo

Patata cocida caliente

Cocer patatas con piel 20-25 min. Aplastar (no triturar) en paño de algodón. Dejar enfriar hasta 45-50 °C.

Envolver y aplicar

Tos persistente (aplicar en el pecho), dolor muscular, contracturas, sinusitis (sobre senos paranasales)

La patata mantiene calor uniforme 30-45 minutos gracias a su alto contenido en almidón; efecto térmico profundo superior al de la bolsa de agua caliente

Patata cruda rallada fría

Rallar patata cruda pelada y colocar entre dos capas de gasa. Aplicar directamente sobre la zona

Inflamación aguda, quemaduras solares leves, picaduras de insectos, ojos hinchados

El almidón crudo tiene propiedades emolientes; la solanina en dosis tóxicas tiene efecto analgésico local; la evaporación produce efecto refrescante

Rodajas de patata cruda

Cortar rodajas de 3-5 mm de grosor y aplicar directamente sobre la piel

Cefalea tensional (sienes), quemaduras superficiales, picaduras

Aplicación directa de jugos de la patata; método más sencillo aunque menor superficie de contacto

Emplasto caliente de patata: protocolo detallado y aplicación en fiebre

En la medicina tradicional alemana, el emplasto de patata caliente sobre el pecho (Brustwickel) es un recurso estándar para tos productiva, bronquitis y congestión torácica, especialmente en pediatría. Stange et al. (2010, Forschende Komplementärmedizin) documentaron su uso hospitalario en la Clínica Havelhöhe de Berlín como parte del protocolo de medicina integrativa para infecciones respiratorias.

Preparación paso a paso: 1) Cocer 3-4 patatas medianas con piel durante 20-25 minutos. 2) Escurrir y colocar sobre un paño de algodón limpio doblado en dos. 3) Aplastar con tenedor hasta formar una capa uniforme de 1-2 cm de grosor. 4) Doblar los bordes del paño para envolver la patata. 5) Verificar la temperatura en el antebrazo: debe sentirse caliente pero tolerable (45-50 °C). 6) Aplicar sobre el pecho o la espalda.

Aplicación en tos y bronquitis: Colocar el emplasto sobre el pecho (tos seca) o la espalda entre los omóplatos (tos productiva). Fijar con pañuelo grande o toalla y cubrir al paciente con manta. Mantener 30-45 minutos o hasta que se enfríe. La combinación de calor profundo y humedad del almidón fluidifica las secreciones bronquiales y reduce el espasmo de la tos. Aplicar 1-2 veces al día, preferentemente antes de dormir.

Emplasto de patata para reducir fiebre: Método tradicional: envolver las pantorrillas con rodajas de patata cruda o patata rallada fría. Cubrir con paño húmedo y dejar 20-30 minutos. La evaporación y la conducción térmica reducen la temperatura local. Este método es análogo a los paños fríos en pantorrillas (Wadenwickel), técnica con eficacia documentada por Weiß y Fintelmann (2009, Lehrbuch der Phytotherapie). Aplicar solo cuando la fiebre sea superior a 39 °C y los pies estén calientes (no en

escalofríos con extremidades frías).

Precauciones con los emplastos: Verificar siempre la temperatura del emplasto caliente antes de aplicar, especialmente en niños, ancianos y personas con neuropatía diabética. La patata cocida retiene mucho calor y puede causar quemaduras. No aplicar patata cruda sobre heridas abiertas (riesgo de infección por esporas de *Clostridium* presentes en la piel de tubérculos cultivados en tierra). No usar patatas verdes o germinadas: contienen concentraciones elevadas de solanina que pueden causar irritación cutánea. Desechar la col y la patata después de cada uso.

⚠ 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.