

Cataplasmas y Emplastos: Preparación y Aplicación Terapéutica

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Cataplasmas y Emplastos: Preparación y Aplicación Terapéutica

Las cataplasmas y emplastos son preparaciones tópicas semisólidas que se aplican directamente sobre la piel para aliviar inflamaciones, dolores musculares, contusiones y afecciones cutáneas. Su uso se documenta desde el papiro de Ebers (1550 a.C.) y han formado parte de la farmacopea europea hasta bien entrado el siglo XX. A diferencia de las cremas modernas, pueden elaborarse con materiales disponibles en un entorno sin acceso a farmacia: plantas frescas, harinas, arcilla y agua caliente. La evidencia científica moderna respalda la eficacia de varios ingredientes tradicionales, especialmente en el manejo de la inflamación y el dolor musculoesquelético. En un contexto de emergencia o aislamiento prolongado, dominar estas técnicas amplía significativamente las opciones terapéuticas disponibles.

Diferencia entre cataplasma y emplasto

Aunque frecuentemente se usan como sinónimos, existe una distinción técnica entre ambos. La cataplasma (del griego *kataplasma*, "aplicación") es una masa blanda y húmeda, generalmente caliente, que se aplica envuelta en un paño directamente sobre la zona afectada. El emplasto (del latín *emplastrum*) es una preparación más adhesiva, a menudo con base grasa o resinosa, que se adhiere directamente a la piel sin necesidad de vendaje adicional.

Característica

Cataplasma

Emplasto

Consistencia

Blanda, húmeda

Firme, adhesiva

Temperatura

Generalmente caliente

Temperatura ambiente

Aplicación

Envuelta en paño

Directamente sobre la piel

Duración

20-60 minutos

Horas a días

Base principal

Agua, harina, arcilla

Grasa, cera, resina

Renovación

Cada aplicación nueva

Puede reutilizarse

Cataplasma caliente de linaza (semilla de lino)

La cataplasma de linaza es la más documentada en la literatura médica histórica y una de las más sencillas de preparar. La semilla de lino (*Linum usitatissimum*) contiene mucílagos que al hidratarse forman un gel denso capaz de retener calor durante 30-45 minutos, lo que la convierte en un vehículo ideal para termoterapia húmeda. Un estudio publicado en el *Journal of Clinical Nursing* (2015) confirmó que las cataplasmas calientes reducen el dolor musculoesquelético de forma comparable a las compresas térmicas comerciales.

Para prepararla: moler o triturar 4-5 cucharadas de semillas de lino en un mortero hasta obtener una harina gruesa. Añadir agua hirviendo gradualmente mientras se remueve hasta conseguir una pasta espesa y homogénea. La proporción aproximada es 1 parte de harina de lino por 2 partes de agua. Extender la pasta sobre un paño de algodón limpio formando una capa de 1-2 cm de espesor. Doblar los bordes del paño para contener la masa y aplicar sobre la zona afectada. Cubrir con una toalla seca para retener el calor.

Indicaciones: Dolor muscular, rigidez articular, congestión pectoral, forúnculos y abscesos (para favorecer la maduración).

Contraindicaciones: Nunca aplicar sobre heridas abiertas, quemaduras recientes, zonas con pérdida de sensibilidad o infecciones con pus no drenado.

Temperatura: Comprobar siempre en el antebrazo antes de aplicar. Debe estar caliente pero tolerable (40-45 °C). Riesgo de quemadura en temperaturas superiores.

Duración: 20-40 minutos por aplicación, renovando si se enfría. Puede repetirse 2-3 veces al día.

Cataplasma de col (*Brassica oleracea*)

Las hojas de col se han utilizado como antiinflamatorio tópico durante siglos en la medicina popular europea. Un ensayo clínico aleatorizado publicado en *Clinical Journal of Pain* (Lauche et al., 2016) demostró que las cataplasmas de hojas de col eran tan eficaces como el diclofenaco tópico en gel para reducir el dolor en osteoartritis de rodilla durante 4 semanas de tratamiento. Los compuestos activos incluyen glucosinolatos, flavonoides y ácidos fenólicos con propiedades antiinflamatorias documentadas.

Preparación: seleccionar hojas externas grandes y frescas de col blanca o verde. Lavarlas bien y retirar el

nervio central grueso. Aplastar las hojas con un rodillo de cocina o una botella sobre una superficie limpia hasta que liberen jugo (se verá la hoja húmeda y flexible). Aplicar 2-3 capas de hojas aplastadas directamente sobre la articulación o zona inflamada. Fijar con un vendaje elástico o paño. Renovar cada 2-4 horas o cuando las hojas se sequen.

Evidencia científica: El estudio de Lauche et al. (2016) incluyó 81 pacientes con osteoartritis de rodilla. El grupo de cataplasma de col mostró reducción significativa del dolor (escala VAS) comparable al grupo de diclofenaco gel, con menos efectos adversos. No obstante, se necesitan estudios más amplios para confirmar estos resultados.

Emplasto de consuelda (*Symphytum officinale*)

La consuelda, conocida también como "suelta-huesos", contiene alantoína, un compuesto que estimula la proliferación celular y la regeneración tisular. Varios ensayos clínicos controlados (Kucera et al., 2004; Predel et al., 2005) han demostrado que preparados tópicos de consuelda reducen significativamente el dolor y la inflamación en esguinces de tobillo, contusiones musculares y dolor lumbar agudo. La raíz de consuelda contiene también ácido rosmarínico (antiinflamatorio) y taninos (astringentes).

Para preparar un emplasto: rallar o machacar 50-100 g de raíz fresca de consuelda (o rehidratar raíz seca en agua tibia durante 30 minutos). Mezclar con harina de trigo suficiente para formar una pasta moldeable. Extender sobre gasa o tela y aplicar sobre la zona afectada. Fijar con vendaje. Mantener 2-4 horas.

Precaución importante: La consuelda contiene alcaloides pirrolizidínicos (AP) hepatotóxicos. Su uso debe ser **EXCLUSIVAMENTE** tópico, nunca ingerida. No aplicar sobre heridas abiertas (los AP pueden absorberse). Limitar el uso a un máximo de 4-6 semanas al año y no utilizar en embarazadas, lactantes ni niños. Las variedades comerciales modernas (*Symphytum* × *uplandicum*) tienen menor contenido de AP que la especie silvestre.

Principios generales de aplicación segura

El uso correcto de cataplasmas y emplastos requiere observar reglas básicas de higiene y seguridad que previenen complicaciones. La mayoría de reacciones adversas documentadas se deben a contaminación bacteriana, quemaduras térmicas o reacciones alérgicas al material vegetal.

Higiene: Lavar las manos y la zona de aplicación antes de colocar cualquier cataplasma. Usar paños y utensilios limpios. No reutilizar la masa vegetal.

Prueba de sensibilidad: Antes de la primera aplicación de cualquier material vegetal nuevo, aplicar una pequeña cantidad en el antebrazo durante 15 minutos. Observar si aparece enrojecimiento, picor o inflamación.

Temperatura: Las cataplasmas calientes deben probarse siempre en el antebrazo del aplicador antes de colocarlas en el paciente. Especial precaución en diabéticos, ancianos y personas con neuropatía periférica que pueden tener sensibilidad térmica reducida.

Duración: No exceder los tiempos recomendados. Retirar inmediatamente si aparece dolor intenso, enrojecimiento excesivo o sensación de quemazón.

Limitaciones: Las cataplasmas NO sustituyen la atención médica en fracturas, heridas profundas, infecciones con fiebre o cualquier condición que empeore tras 48 horas de tratamiento tópico.

⚠ 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.