

Caléndula (*Calendula officinalis*): Cicatrizante Natural con Evidencia

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Caléndula (*Calendula officinalis*): Cicatrizante Natural con Evidencia

La caléndula (*Calendula officinalis* L.) es una planta herbácea anual o bianual de la familia Asteraceae (Compositae), originaria de la región mediterránea, cultivada globalmente como ornamental y medicinal. Alcanza entre 30 y 60 cm de altura, con hojas alternas, oblongo-espátuladas, y característicos capítulos florales de color amarillo intenso a anaranjado que se abren con la luz solar y se cierran al atardecer. Su nombre genérico *Calendula* deriva del latín *calendae* (primer día de cada mes), en alusión a su prolongada floración que abarca casi todo el año en climas templados. La droga vegetal son los capítulos florales (*Calendulae flos*), reconocidos por la EMA como medicamento de uso bien establecido para el tratamiento tópico de heridas menores e inflamaciones de piel y mucosas, y como medicamento tradicional por vía oral para inflamaciones leves de la mucosa orofaríngea. La Comisión E alemana y la ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) respaldan estas indicaciones.

Descripción botánica e identificación en campo

La caléndula es una planta herbácea de porte erecto y ramificado que se encuentra cultivada en jardines, huertos y terrenos baldíos de toda Europa, y frecuentemente asilvestrada en cunetas y terrenos removidos del área mediterránea. Es fácil de reconocer por sus llamativos capítulos florales anaranjados y su follaje aromático ligeramente viscoso al tacto.

Tallo: Erecto, ramificado desde la base, anguloso, pubescente y ligeramente viscoso al tacto. Color verde claro. Altura de 30 a 60 cm.

Hojas: Alternas, sésiles las superiores y cortamente pecioladas las inferiores. Oblongo-espátuladas (5-15 cm), margen entero o ligeramente dentado. Pubescentes, algo viscosas, con aroma resinoso característico.

Capítulos florales: Terminales, solitarios, de 4-7 cm de diámetro. Flores liguladas periféricas (las medicinales) de color amarillo a naranja intenso, dispuestas en 2-3 filas. Flores tubulares centrales más oscuras. Involucro de brácteas verdes pubescentes en 1-2 filas.

Fruto: Aquenios curvados (cimbiformes), sin vilano, de tres formas diferentes en el mismo capítulo: los externos espinosos y curvados, los medios alados, los internos anulares. Esta heterocarpía facilita distintas estrategias de dispersión.

La recolección medicinal se realiza de los capítulos florales completos al inicio de la floración, cuando las flores liguladas están completamente extendidas. Se recogen preferiblemente por la mañana, después de que se haya evaporado el rocío. El secado debe ser rápido, a temperatura no superior a 45 °C, para

preservar los carotenoides y el color naranja característico. Los capítulos que pierden color durante el secado tienen menor calidad terapéutica.

Composición fitoquímica y principios activos

Los capítulos florales de caléndula presentan una composición fitoquímica rica en compuestos responsables de su actividad cicatrizante, antiinflamatoria y antimicrobiana. La Farmacopea Europea exige un contenido mínimo del 0,4 % de flavonoides expresados como hiperosido para la droga seca.

Grupo fitoquímico

Compuestos principales

Acción farmacológica

Triterpenoides (2-10 %)

Faradiol, arnidiol, calenduladiol, taraxasterol y sus ésteres de ácidos grasos

Antiinflamatorio tópico (el faradiol es el más potente, comparable a indometacina en modelos animales).

Estimula la granulación tisular.

Flavonoides (0,3-0,8 %)

Isorramnetina-3-O-glucósido, quercetina, rutina, narcisina

Antiinflamatorio, antioxidante, venotónico. Contribuyen al efecto antiinflamatorio tópico.

Carotenoides

β -caroteno, licopeno, luteína, zeaxantina, rubixantina

Responsables del color naranja. Antioxidantes. Precursores de vitamina A en la regeneración epitelial.

Polisacáridos

Ramnogalacturonanos (hasta un 15 % en droga seca)

Inmunoestimulantes: activan macrófagos y granulocitos. Efecto bioadhesivo que prolonga el contacto tópico.

Aceite esencial (0,1-0,4 %)

α -cadinol, T-muurolol, δ -cadineno

Antimicrobiano moderado frente a bacterias Gram-positivas.

El mecanismo cicatrizante de la caléndula es multifactorial: los ésteres de faradiol inhiben la lipoxigenasa y la ciclooxigenasa, reduciendo la fase inflamatoria inicial; los polisacáridos estimulan la proliferación de fibroblastos y la síntesis de colágeno tipo III; y los carotenoides protegen el tejido neoformado del estrés oxidativo. Esta combinación explica la aceleración del cierre de heridas observada en estudios clínicos.

Evidencia clínica y usos terapéuticos

La caléndula es una de las plantas medicinales con mayor evidencia clínica para uso tópico dermatológico. La EMA la clasifica como medicamento de uso bien establecido (not just tradicional) para heridas menores y quemaduras de primer grado.

Heridas y úlceras cutáneas: Un ensayo clínico aleatorizado (Duran et al., 2005) comparó pomada de caléndula al 5 % con vaselina en heridas por episiotomía y encontró cicatrización significativamente más rápida al día 5 postparto (pRadiodermatitis: Un ensayo clínico de referencia (Pommier et al., 2004, Journal of Clinical Oncology) con 254 pacientes de cáncer de mama sometidas a radioterapia demostró que la pomada de caléndula redujo la incidencia de dermatitis grado 2 o superior del 63 % al 41 % frente a trolamina (pDermatitis del pañal: Un estudio controlado (Panahi et al., 2012) comparó pomada de caléndula con pomada de aloe vera y encontró superioridad significativa de la caléndula en la resolución de la dermatitis del pañal a los 10 días de tratamiento.

Quemaduras de primer grado: Uso bien establecido según la EMA para quemaduras superficiales leves. Aplicación tópica de ungüento o extracto oleoso 2-3 veces al día hasta la resolución.

Es importante destacar que la evidencia se refiere exclusivamente al uso tópico. Por vía oral, la caléndula solo tiene estatus de uso tradicional (no bien establecido) para inflamaciones orofaríngeas leves y molestias gástricas menores.

Preparación, dosificación y formas de uso

La versatilidad de la caléndula permite preparar múltiples formas galénicas tópicos e internas. Los preparados tópicos son los de mayor interés clínico.

Forma de preparación

Dosificación

Instrucciones

Infusión (flores secas)

1-2 g por taza (150 mL)

Verter agua a 90 °C sobre los capítulos desmenuzados. Tapar 10 minutos, filtrar. Uso oral: 3 tazas/día. Uso tópico: compresas empapadas sobre la herida.

Tintura (1:5, etanol 40-70 %)

1-2 mL, 3 veces al día (oral)

Diluir en agua para uso oral. Para uso tópico: diluir 2-5 mL en 250 mL de agua para compresas o lavados de heridas.

Oleato (maceración en aceite)

Flores secas 1:5 en aceite de oliva

Macerar flores secas en aceite de oliva durante 3-4 semanas al sol, agitando diariamente. Filtrar con tela fina. Aplicar directamente sobre heridas o quemaduras.

Ungüento (pomada)

2-5 % de extracto en base grasa

Mezclar oleato o tintura concentrada con vaselina o cera de abeja fundida. Aplicar capa fina 2-3 veces al día sobre la zona afectada.

En un contexto de supervivencia, el oleato de caléndula es el preparado más práctico: se conserva durante meses, no requiere conservantes y se puede aplicar directamente sobre cortes, abrasiones, quemaduras superficiales y grietas en la piel. Los capítulos frescos machacados también se pueden aplicar como cataplasma de emergencia sobre heridas menores cuando no se dispone de preparados elaborados.

Contraindicaciones, interacciones y precauciones

La caléndula presenta un perfil de seguridad excelente tanto por vía tópica como oral a las dosis recomendadas. Las principales precauciones son:

Alergia a Asteraceae: Contraindicada en personas con hipersensibilidad conocida a plantas de la familia Asteraceae (Compositae): manzanilla, árnica, crisantemo, margarita, ambrosía. Puede causar dermatitis de contacto alérgica.

Embarazo: El uso oral está contraindicado por la EMA durante el embarazo por falta de datos de seguridad y por el potencial efecto espasmogénico uterino observado in vitro. El uso tópico se considera seguro.

Heridas profundas o infectadas: No aplicar sobre heridas profundas que requieran sutura ni sobre heridas con signos de infección severa (pus, fiebre). La caléndula no sustituye el desbridamiento quirúrgico ni los antibióticos sistémicos.

Interacciones: No se han descrito interacciones farmacológicas clínicamente relevantes. En teoría, podría potenciar el efecto de sedantes por vía oral (efecto sedante leve observado en modelos animales), pero no hay evidencia clínica de esta interacción.

Precaución: No confundir *Calendula officinalis* con *Tagetes* spp. (tagetes o "caléndula africana"), planta ornamental sin las mismas propiedades medicinales y potencialmente irritante. La caléndula medicinal tiene capítulos de lígulas planas, no los pétalos gruesos y globosos del tagetes.

⚠ 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.