



Caléndula (*Calendula officinalis*)

- ✦ **Nombre científico:** *Calendula officinalis*
- ✦ **Familia:** Asteraceae
- ✦ **Otros nombres comunes:** Maravilla, flor de muerto, botón de oro, marigold (inglés)



Beneficios de la Caléndula



1. Cicatrizante y regeneradora cutánea

Estimula la cicatrización de heridas, quemaduras, úlceras y cortes.
Muy usada en cremas, ungüentos y tinturas para piel sensible o dañada.



2. Antiinflamatoria y calmante

Reduce la inflamación tanto tópica como interna.
Alivia dolores menstruales, gastritis, aftas y piel irritada.



3. Antiséptica y antimicrobiana

Previene infecciones en heridas y combate bacterias leves y hongos (como Candida).
Ideal para infecciones bucales, vaginales o piel con eccema.



4. Digestiva y hepatoprotectora

Estimula la producción de bilis y ayuda en la digestión de grasas.
Apoya la función hepática y alivia trastornos digestivos leves.



5. Reguladora del ciclo menstrual

Usada tradicionalmente para regular menstruaciones irregulares o con dolor.
También puede aliviar síntomas del síndrome premenstrual.



Contraindicaciones y Precauciones



Evitar en estos casos:

- **Embarazo:** especialmente en uso interno, por posible efecto uterotónico.
- **Personas alérgicas a plantas de la familia Asteraceae** (como manzanilla, árnica, ambrosía).
- **Uso prolongado interno:** debe realizarse con moderación o bajo supervisión.
- **No aplicar en heridas abiertas muy profundas sin control médico.**



Composición Química de la Caléndula



1. Flavonoides (quercetina, rutina, isorhamnetina)

Antioxidantes, antiinflamatorios y protectores celulares.



2. Aceites esenciales (faradiol, α -cadinol, calenduleno)

Antisépticos, cicatrizantes y calmantes.



3. Saponinas y mucílagos

Suavizan y protegen mucosas, tanto cutáneas como digestivas.



4. Triterpenos y carotenoides (licopeno, luteína, beta-caroteno)

Antioxidantes, regeneradores tisulares y fortalecedores de la piel.



5. Ácidos fenólicos (ácido caféico, salicílico)

Contribuyen a su efecto antiinflamatorio y analgésico.



Efectos de sus Componentes

- **Cicatrizante y epitelizante** → Favorece la regeneración de la piel.
- **Antiinflamatoria y calmante** → Útil en lesiones, quemaduras y afecciones digestivas.
- **Antiséptica y antifúngica** → Protege heridas e inhibe hongos.
- **Digestiva y colerética** → Estimula la bilis y mejora la digestión de grasas.
- **Reguladora hormonal suave** → Apoya en trastornos menstruales leves.

Caléndula (*Calendula officinalis*) – Ficha Técnica

Medicinal

- ✦ **Nombre científico:** *Calendula officinalis* L.
- ✦ **Familia botánica:** Asteraceae (también llamada Compositae).
- ✦ **Otros nombres comunes:** Caléndula, maravilla, botón de oro, mercadela; conocida en inglés como “pot marigold” (no confundir con las *marigolds* del género *Tagetes*)
- ✦ **Parte utilizada medicinalmente:** Principalmente las flores (capítulos florales) completamente abiertas y secas. La monografía de la Farmacopea Europea define **Calendulae flos** como las flores desecadas enteras o troceadas de *C. officinalis* (variedades de flor doble), conteniendo $\geq 0,4\%$ de flavonoides totales calculados como hiperósido. En la práctica, se emplean las cabezas florales y **especialmente los pétalos**.

Usos medicinales tradicionales y modernos

Tradicionalmente, la caléndula ha sido empleada en múltiples sistemas médicos populares por sus efectos antiinflamatorios, cicatrizantes y antisépticos. En la medicina europea antigua se usaba para estimular la sudoración en fiebres (efecto diaforético) y tratar la ictericia y problemas hepáticos (botplusweb.farmacuticos.com). También se le atribuyó acción **emenagoga** (favorecer y regular la menstruación) y calmante de los cólicos menstruales (es.wikipedia.org). Desde hace siglos, las preparaciones de caléndula (infusiones, tinturas, ungüentos) se aplicaron sobre **heridas, quemaduras, úlceras cutáneas, eczemas, contusiones** y otras afecciones inflamatorias de la piel, así como en **inflamaciones de la mucosa oral o faríngea**, varices y hemorroides. Textos de *herbología* tradicionales también la mencionan como antibacteriana, fungicida, antiespasmódica y para aliviar dolores gastrointestinales (gastritis, gastroenteritis) y vómitos, ayudando a cicatrizar úlceras gástricas.

En la medicina moderna y fitoterapia actual, *Calendula officinalis* es reconocida **principalmente por uso tópico**. La Comisión E alemana aprueba el uso de la flor de caléndula por su marcada **acción antiinflamatoria y cicatrizante** en la piel. Estudios farmacológicos confirman que extractos de la flor estimulan la **epitelización** (formación de tejido nuevo) en heridas y reducen la inflamación cutánea, atribuible sobre todo a sus compuestos triterpénicos (especialmente faradiol). Por ello, hoy en día la caléndula se utiliza en cremas, pomadas y enjuagues para **acelerar la cicatrización** de heridas menores, dermatitis, quemaduras leves, ulceraciones por presión (escaras) y para tratar inflamaciones bucales (como gingivitis, faringitis). Asimismo, se emplea tópicamente para aliviar dermatitis por radiación (en pacientes oncológicos), dermatitis del pañal en bebés, venas varicosas, hemorroides y picaduras de insectos. En homeopatía y medicina natural, la caléndula también se usa internamente (infusiones, tinturas) con fines antiulcerosos, antiespasmódicos y como coadyuvante en trastornos digestivos, aunque estos usos orales carecen de suficiente respaldo clínico y se consideran tradicionales.

Composición química y principios activos

La flor de caléndula contiene una amplia variedad de metabolitos que explican sus propiedades medicinales. Estudios fitoquímicos muestran la presencia de múltiples **familias químicas** entre las cuales destacan: **carotenoides, flavonoides, triterpenos, saponinas triterpénicas, ácidos fenólicos, taninos, cumarinas, polisacáridos**, sustancias pectínicas, hemicelulosas y aceite esencial volátil (researchgate.net). En particular, los pétalos anaranjados son ricos en **pigmentos carotenoides** (principalmente luteína y β -caroteno) responsables de su color y de parte de su efecto antioxidante. Los **flavonoides** abundantes

incluyen derivados de quercetina e isoramnetina (como el hiperósido, rutinósido, quercitrósido, isoquercitrina, etc.), presentes en no menos de 0,4% en la droga seca. La fracción **triterpénica** es notable: las flores contienen 2–10% de saponósidos triterpénicos llamados **calendulósidos** (A, B, ... H), que son glicósidos del ácido oleanólico (bidesmosídicos y monodesmosídicos). También se han aislado **alcoholes triterpénicos libres** o esterificados, como faradiol, α y β -amirina, arnidiol y calenduladiol. El **aceite esencial** (en baja proporción) es rico en sesquiterpenos oxigenados, destacando el α -cadinol entre otros componentes volátiles. Además, la caléndula aporta **polisacáridos de alto peso molecular** (mucílagos) con posible efecto inmunoestimulante, y **esteroles** vegetales.

A continuación, se resumen los principales **principios activos** identificados en *C. officinalis* y los efectos terapéuticos asociados:

Principios activos	Efectos terapéuticos asociados
Triterpenos (faradiol, arnidiol, etc.)	Potente acción antiinflamatoria tópica; los ésteres de faradiol muestran efectos comparables a indometacina. Contribuyen a la cicatrización al estimular la regeneración tisular. Algunos triterpenos exhiben también actividad antitumoral (inhiben proliferación celular).
Saponinas triterpénicas (calendulósidos)	Responsables de efectos antiinflamatorios e incluso antimutagénicos observados en estudios. Potencian la acción cicatrizante y antiséptica de la planta.
Flavonoides (derivados de quercetina/isoramnetina)	Efecto antiinflamatorio (inhiben enzimas de la inflamación, p. ej. la 12-lipoxigenasa de ácido araquidónico). Potente actividad antioxidante , protegiendo la piel del estrés oxidativo y favoreciendo la reparación cutánea. Algunos confieren acción antiespasmódica leve.
Carotenoides (luteína, β-caroteno)	Marcada actividad antioxidante (neutralizan radicales libres). Contribuyen a la cicatrización de heridas y a la salud cutánea. La luteína y β -caroteno en las flores promueven la regeneración celular y protección de la piel.
Polisacáridos de alto peso molecular	Efecto inmunoestimulante : estimulan la actividad del sistema inmune inespecífico (favorecen la actividad de leucocitos y la liberación de citoquinas). Podrían contribuir a la resistencia a infecciones y a la granulación en la cicatrización.
Aceite esencial (sesquiterpenos)	Antimicrobiano y antifúngico : los componentes volátiles (ej. α -cadinol) muestran actividad contra diversas bacterias y hongos. También exhibe efectos antioxidantes locales y puede ayudar a la antisepsia de heridas.
Otros componentes (cumarinas, ác. fenólicos)	Las cumarinas (ej. escopoletol) y ácidos fenólicos/taninos aportan propiedades antioxidantes, astringentes y antifúngicas menores, complementando el efecto terapéutico global de la caléndula.

Evidencia científica de sus efectos terapéuticos

Diversos estudios farmacológicos (in vitro, en animales y algunos ensayos clínicos) respaldan las actividades tradicionales atribuidas a la caléndula:

Actividad antiinflamatoria y cicatrizante: Extractos de *C. officinalis* aplicados sobre la piel reducen la inflamación en modelos animales. Los **triterpenos (faradiol y derivados)** son los principales responsables, logrando en estudios efectos equivalentes o superiores a los de antiinflamatorios de referencia (indometacina). Asimismo, **flavonoides** de la caléndula (heterósidos de isoramnetina) inhiben enzimas pro-inflamatorias como la 12-lipoxigenasa, contribuyendo a su efecto antiinflamatorio. Esta combinación de compuestos explica que tópicamente la caléndula **disminuya edema, eritema y acelere la epitelización** en heridas. En ratas, la aplicación de pomadas con extracto de caléndula redujo el tiempo de cicatrización de incisiones quirúrgicas (mayor formación de tejido de granulación y contracción de la herida) comparado con controles. En conejos, preparados etanólicos de caléndula aceleraron significativamente la regeneración de úlceras cutáneas experimentales, elevando colágeno y reduciendo enzimas oxidativas en el tejido lesionado (indicativo de menor daño). Incluso en humanos, estudios preliminares sugieren beneficios: en pacientes con quemaduras de segundo/tercer grado, una pomada de caléndula (20% extracto) aplicada por 17 días mostró índices de curación **ligeramente superiores** a los de vaselina sola y equivalentes a una crema enzimática comercial, con la ventaja de ser **mejor tolerada** (menos irritación).

Efecto antimicrobiano y antiviral: *Calendula officinalis* exhibe amplio espectro de actividad contra microorganismos en ensayos de laboratorio. **Extractos hidroalcohólicos** de sus flores inhiben el crecimiento de bacterias Gram-positivas y hongos patógenos comunes (como *Candida*), atribuyéndose esta acción a los flavonoides, aceites esenciales y compuestos fenólicos. Ensayos *in vitro* también demostraron efecto **antiviral**: una tintura de flores de caléndula inhibió la replicación del virus herpes simplex y de ciertas cepas de virus de gripe. Notablemente, un extracto diclorometano-metanol 1:1 de caléndula inhibió de forma significativa la replicación del **VIH-1** en células infectadas, reduciendo la actividad de la transcriptasa reversa viral de manera dosis-dependiente. Asimismo, se ha reportado actividad **antiparasitaria**: extractos de caléndula mostraron efecto frente a *Trichomonas vaginalis* (protozooario causante de trichomoniasis), probablemente gracias a terpenos oxigenados presentes en las flores. Estas propiedades apoyan el uso tradicional de caléndula en infecciones cutáneas y mucosas, aunque principalmente como coadyuvante (por ejemplo, para limpiar heridas y prevenir sobreinfecciones).

Propiedades antitumorales y antioxidantes: Investigaciones recientes exploran el potencial oncológico de la caléndula. **Saponinas triterpénicas** aisladas de las flores demostraron actividad *antimutagénica* en pruebas de laboratorio, reduciendo daños en el ADN celular. Extractos concentrados han mostrado ser citotóxicos selectivamente contra células tumorales en cultivos (*in vitro*), induciendo detención del ciclo celular y apoptosis (muerte celular programada) en diversas líneas cancerosas humanas y animales. Por ejemplo, en un estudio *in vivo* en ratones, la administración de extracto de caléndula inhibió significativamente el crecimiento de tumores de mama. Otro experimento con extracto de caléndula “activado por láser” evidenció potente actividad antitumoral contra múltiples líneas celulares malignas, asociada a inducción de apoptosis. Si bien estos hallazgos son preliminares, sugieren que componentes de *C. officinalis* podrían tener aplicaciones coadyuvantes en terapias anticáncer a futuro. Por otro lado, la fuerte **actividad antioxidante** de los flavonoides y carotenoides de caléndula ayuda a proteger tejidos del estrés oxidativo, lo cual no solo contribuye a la cicatrización cutánea, sino que puede tener efectos protectores a nivel cardiovascular y dermoprotector.

Actividad antiespasmódica y gastrointestinal: La caléndula se ha utilizado tradicionalmente para cólicos y gastritis, y estudios farmacológicos proporcionan alguna base para ello. En preparaciones de intestino aislado (yeyuno de conejo), un extracto hidroalcohólico de flores de caléndula mostró simultáneamente componentes con efecto **espasmolítico** (relajante) y **espasmogénico**, modulando la motilidad intestinal a través del bloqueo de canales de calcio. Este efecto dual sugiere que pequeñas dosis podrían calmar espasmos abdominales (apoyando su uso popular en calambres gastrointestinales). Adicionalmente, se ha observado en modelos animales que extractos de caléndula protegen la mucosa gástrica: reducen la secreción de citoquinas proinflamatorias e inhiben la actividad de la COX-2 en tejidos digestivos lesionados, lo que correlaciona con informes de **actividad antiulcerosa** (ayuda a cicatrizar úlceras gástricas) en la práctica tradicional. Aunque faltan ensayos clínicos formales sobre estos efectos internos, la evidencia preclínica indica un potencial gastroprotector e inmunomodulador (por estimulación de la respuesta inmune) que complementa el perfil terapéutico de la caléndula.

Eficacia clínica en humanos: Pese a que la mayoría de la evidencia proviene de estudios de laboratorio o animales, existen algunos ensayos clínicos y observacionales notables. Un **estudio clínico fase III (aleatorizado)** realizado en Francia con 254 pacientes con cáncer de mama encontró que una crema con extracto de caléndula redujo significativamente la incidencia de dermatitis severa por radioterapia, comparada con la crema estándar de trolamina. Las mujeres tratadas con caléndula presentaron **menor frecuencia de dermatitis grado ≥ 2** , menos dolor y mayor satisfacción con el tratamiento, sugiriendo que la caléndula es útil para prevenir y aliviar la **dermatitis por radiación** (aunque los autores señalaron la necesidad de más estudios). En otro ensayo controlado, una pomada de caléndula aplicada a úlceras venosas de pierna (21 pacientes) produjo una **aceleración significativa de la cicatrización** en 3 semanas, en comparación con tratamiento con solución salina en el grupo control ([fitoterapia.net](http://fitoterapia.net/fitoterapia.net)). De forma consistente, un estudio observacional en 41 pacientes con úlceras por presión mostró que el uso de extracto de caléndula incrementó la velocidad de cierre de las lesiones (7,4% por semana) a un ritmo ~4 veces mayor que el cuidado estándar. Asimismo, preparaciones con caléndula han demostrado utilidad en dermatitis del pañal y fisuras anales, e incluso como coadyuvante en otitis media (en combinación con otras hierbas) (rxlist.com). No obstante, es importante destacar que muchos de estos estudios en humanos son de **pequeña escala o metodología limitada**, por lo que la evidencia clínica, si bien prometedora, aún se considera preliminar. Organismos como la EMA europea clasifican el uso de *C. officinalis* en varias de estas indicaciones bajo “tradicional” o de eficacia plausible pero **no completamente confirmada**. En resumen, la caléndula cuenta con respaldo científico especialmente para **uso tópico** (antiinflamatorio, cicatrizante y antimicrobiano leve), mientras que sus aplicaciones sistémicas requieren mayor investigación.

Precauciones, toxicidad y contraindicaciones

La *Calendula officinalis* se considera una planta **segura** cuando se usa adecuadamente, especialmente por vía tópica. Sin embargo, existen precauciones importantes a tener en cuenta:

Alergias e hipersensibilidad: Al pertenecer a la familia Asteraceae, la caléndula puede provocar **reacciones alérgicas** en personas sensibles a otras compuestas (como ambrosía, crisantemos, margaritas, árnica, manzanilla, etc.). Aunque la sensibilización cutánea a *C. officinalis* suele ser baja (en estudios sólo se observó débil reacción alérgica experimental), se **contraindica su uso tópico** en individuos con antecedente de alergia a esta familia de plantas. Se ha reportado al menos un caso de **shock anafiláctico** tras hacer gárgaras con infusión de caléndula en una persona altamente alérgica. Por ello, ante cualquier signo de dermatitis de contacto (enrojecimiento, picor) u otra reacción, debe suspenderse su uso.

Embarazo: No se recomienda la ingestión de caléndula durante el embarazo. Por un lado, tradicionalmente se le atribuía efecto emenagogo (estimular menstruación) y podría actuar como **estimulante uterino**; por otro, estudios en animales sugieren que dosis altas pueden inducir contracciones uterinas y riesgo de aborto espontáneo (medicinenet.com). La caléndula oral está clasificada como “probablemente insegura” en embarazo. Por precaución, también **debe evitarse su uso tópico en embarazadas**, salvo indicación médica, ya que la absorción cutánea es baja pero no hay datos suficientes de seguridad. **Durante la lactancia** igualmente se aconseja no usar caléndula (vía oral) debido a falta de estudios sobre su excreción y efectos en el bebé. En resumen, **embarazo y lactancia** son contraindicaciones para el consumo interno de caléndula, y cualquier uso debe consultarse con el médico.

Niños pequeños: Aunque la caléndula se emplea en cremas para dermatitis del pañal y es generalmente bien tolerada tópicamente incluso en bebés, algunas fuentes oficiales sugieren precaución. La Agencia Europea (EMA) desaconseja su uso interno en menores, y **no se recomienda aplicaciones tópicas en niños menores de 6 años** en ciertos casos, debido a la posible sensibilidad y a la ausencia de suficientes datos de seguridad en esa población. En la práctica, pomadas de caléndula al 1–2% se usan en bebés bajo supervisión, pero siempre es mejor consultar al pediatra.

Uso interno y posibles interacciones: La caléndula por vía oral no presenta toxicidad aguda conocida a dosis habituales, pero su uso interno prolongado **no está bien estudiado**. Dosis muy elevadas podrían causar somnolencia o hipotensión leves, según informes anecdóticos. De hecho, se ha observado que *C. officinalis* puede tener efecto **sedante suave**; por ello, **no debe combinarse con sedantes del SNC** (benzodiacepinas, barbitúricos, anestésicos) ya que podría potenciar la somnolencia. Se aconseja suspender suplementos de caléndula al menos 2 semanas antes de una cirugía programada, para evitar interacciones con anestesia. Tampoco se debe ingerir junto con alcohol u otros depresores sin orientación profesional.

Toxicidad: En general la caléndula carece de compuestos tóxicos significativos. Estudios toxicológicos en animales indican una **baja toxicidad** aguda y crónica: extractos acuosos y etanólicos no mostraron efectos adversos importantes en ratas y ratones a dosis muy superiores a las terapéuticas. La DL50 (dosis letal 50%) oral en ratones de un extracto acuoso se reportó > 2000 mg/kg, evidenciando amplia seguridad. Por vía tópica, la caléndula se tolera muy bien; aplicaciones repetidas en piel intacta rara vez causan irritación. **Ojo:** se debe evitar aplicar pomadas de caléndula en heridas profundas o gravemente infectadas sin supervisión médica, ya que, aunque tiene efectos antisépticos, no sustituye un tratamiento médico adecuado de heridas complicadas.

En resumen, *Calendula officinalis* es segura en **uso externo** y en dosis moderadas, pero **contraindicada por vía oral en embarazo** y en personas con alergia a Asteraceae. Siempre se recomienda usar productos de caléndula de fuentes confiables, seguir las dosis indicadas y, ante cualquier duda, consultar con un profesional de la salud.

Formas de consumo y preparación seguras

La caléndula se prepara y administra de diversas formas según la afección a tratar. A continuación, se presentan las **formas de consumo/preparaciones más comunes** junto con sus **dosis seguras recomendadas para adultos** y la vía de administración correspondiente:

Preparación	Dosis recomendada	Vía de administración
Infusión (té) – uso oral	~1–2 gramos de flores secas por 150 mL de agua hirviendo; tomar 1 taza hasta 3 veces al día. Se puede endulzar.	Oral (tradicional, para gastritis, úlceras gástricas, cólicos leves). No usar en embarazo.
Extracto fluido (1:1 en 40% etanol)	0,5 – 1 mL, tres veces al día (equivalente a ~500–1000 mg de droga por dosis). Puede diluirse en agua antes de ingerir.	Oral (preparado fitoterapéutico concentrado).
Tintura (1:5 en 90% etanol)	0,3 – 1,2 mL, tres veces al día por vía oral. Para uso tópico: diluir la tintura en al menos 3 partes de agua (por ej. 10 mL tintura en 30+ mL agua) antes de aplicar.	Oral (usos tradicionales, ej. como emenagogo) o tópica (en compresas, enjuagues diluidos).
Infusión para uso tópico (lavados, gárgaras)	1–2 g de flores secas en 150 mL de agua. Preparar una infusión, colar y dejar enfriar. Aplicar como enjuague bucal/gárgaras o empapar gasas para compresas, varias veces al día.	Tópica (mucosas orales /faríngea; limpieza de heridas o irritaciones cutáneas).
Pomada/ungüento de caléndula (extracto)	Formulaciones al 2–10% de extracto fluido de caléndula (equivalente a ~5–20% planta seca). Aplicar localmente 3–4 veces al día sobre la zona afectada. Ejemplos: crema de caléndula al caléndula 2%, 5%, 10%.	Tópica (piel y mucosas externas; p. ej. dermatitis, heridas, hemorroides).
Aceite macerado de caléndula	Macerar flores secas en aceite vegetal (oliva, girasol) por varios días. Usar el aceite filtrado sobre la piel 2–3 veces al día. Concentración variable (aprox. 1:5 p/p flores:aceite).	Tópica (masajes, piel seca o irritada, cuidado del pezón en lactancia – <i>consultar médico</i>).
Colutorios, champús, jabones, etc.	Diversos productos comerciales contienen caléndula (ej. colutorio bucal ~1–5% extracto, champú calmante, cremas posts-solares). Usar según instrucciones del fabricante.	Tópica (enjuague oral, higiene de piel/cabello).

Notas: En todos los casos, se debe emplear **solo la parte floral** de la caléndula para preparar los remedios (los tallos u hojas no suelen utilizarse medicinalmente). Para uso **interno (oral)** es aconsejable limitar la duración del tratamiento (ej. no más de 2 semanas continuas) y siempre observar la respuesta individual. **Evitar el consumo oral en embarazadas o lactantes** debido a los riesgos mencionados. Si se están tomando medicamentos sedantes, antihipertensivos u otros fármacos, consultar al médico antes de ingerir

caléndula para descartar interacciones. En aplicación **tópica**, la caléndula es bien tolerada incluso en piel sensible; no obstante, si aparece irritación o alergia, discontinuar su uso. Siempre se recomienda seguir las indicaciones de dosificación de fuentes profesionales o prospectos, ya que la potencia puede variar según la preparación.

Identificación botánica: morfología, hábitat, distribución y especies similares



Calendula officinalis es una **hierba anual aromática** de la familia Asteraceae, caracterizada por sus flores anaranjadas brillantes y hojas verdes lanceoladas. La planta mide típicamente entre 20 y 50 cm de altura, con tallos erectos o ramificados cubiertos de vellosidades (pubescentes) y de sección algo angular. Las hojas son **alternas**, sésiles (sin pecíolo), de forma oblongo-lanceolada, ligeramente carnosas y con presencia de tricomas (pelos) glandulares en ambas caras. Al estrujarlas desprenden un aroma resinoso suave. Las **flores** se agrupan en inflorescencias terminales tipo **capítulo** (cabezuela) de aproximadamente 3–5 cm de diámetro. Cada capítulo presenta en su periferia numerosas **flores liguladas** (pétalos alargados) de color amarillo a naranja intenso, generalmente femeninas y trífidas en el ápice (con tres pequeñas puntas). En el centro del capítulo se hallan flores **tubulares** más pequeñas, hermafroditas, de tono amarillo más pálido. El **receptáculo** floral de la caléndula carece de brácteas interiores (es desnudo, sin escamas), a diferencia de otras compuestas. Tras la floración, produce frutos secos tipo **aquenio** curvados: en una misma cabeza hay aquenios de distintas formas (unos con aspecto de hoz o medio anillo y otros con espinas o crestas en el dorso). Estos frutos presentan una notable heteromorfia y carecen de vilano. La semilla desprende un olor leve y las flores tienen sabor algo amargo.

Hábitat y distribución geográfica: El origen exacto de *Calendula officinalis* es incierto; se cree que proviene de la cuenca **Mediterránea** de Europa o Asia Menor. Históricamente, fue cultivada en jardines europeos desde la Edad Media (registrada ya en el capitulario de Carlomagno en el siglo IX). Actualmente, la caléndula **no suele encontrarse en estado verdaderamente silvestre**, sino como especie cultivada o subespontánea. Se cultiva extensamente como ornamental y medicinal en **Europa** (especialmente Europa del Este, región mediterránea), habiéndose **naturalizado** localmente en zonas de clima templado (sur de Europa, partes de Norteamérica, sur de América del Sur, Asia occidental). Es poco exigente en cuanto al suelo, aunque prefiere los bien drenados y arcillo-arenosos. Prospera en **climas templados**, resistiendo heladas moderadas y sequías cortas. Florece prácticamente todo el año en condiciones favorables (de ahí su nombre “caléndula”, aludiendo a calendarios mensuales de floración), cerrando sus capítulos por la noche y abriéndolos al amanecer con la luz (fenómeno de fotonastia). Es habitual verla en huertos, jardines

y campos cultivados; sus brillantes flores atraen insectos polinizadores y también pueden repeler ciertas plagas, por lo que se usa en agricultura ecológica como planta compañera.

Especies similares y diferenciación: Es importante no confundir *Calendula officinalis* con las llamadas “caléndulas” del género **Tagetes** (como *Tagetes erecta*, *T. patula*, etc.), plantas también de flores amarillas/naranjas conocidas comúnmente como cempasúchil, clavel de Indias o “marigold” en inglés. Las *Tagetes* son originarias de América, tienen hojas pinnadas muy distintas y un aroma más fuerte; se usan sobre todo como ornamentales (por ejemplo, en festividades como el Día de Muertos en México), mientras que *Calendula officinalis* posee hojas enteras y es la especie con usos medicinales reconocidos. Dentro del mismo género **Calendula**, existen otras especies como *Calendula arvensis* (conocida como caléndula silvestre o maravilla silvestre), de porte más pequeño y floración simple. De hecho, se ha propuesto que *C. officinalis* podría ser un derivado de cruces antiguos entre *C. arvensis* y otras especies afines. *C. arvensis* también es medicinal pero de potencia menor y con capítulos más pequeños (2–3 cm). En resumen, *Calendula officinalis* se distingue por sus flores grandes, dobles y brillantes, sus hojas enteras y su hábito de planta anual de jardín. La identificación correcta es crucial, pues las propiedades mencionadas corresponden a esta especie específica.

Calendula officinalis (Compuestas)

CALÉNDULA, MARAVILLA

La caléndula es una de las hierbas mejor conocidas y más versátiles de la medicina herbácea occidental. Sus pétalos de color naranja intenso constituyen un remedio excelente para la piel inflamada o irritada ya que sus propiedades antisépticas y curativas ayudan a evitar que se extienda la infección, además de acelerar la recuperación. La caléndula es también una hierba depurativa y desintoxicante, y en infusión y tintura se utiliza para tratar infecciones crónicas.



A las alegres flores de la caléndula se les atribuye la capacidad de elevar el espíritu y fomentar la jovialidad.

HÁBITAT Y CULTIVO

La caléndula, originaria del sur de Europa, se cultiva en las regiones templadas de todo el mundo. Es fácil de propagar con semillas y se da en casi todo tipo de suelos. Las flores se recolectan en cuanto abren al principio del verano y se dejan secar a la sombra.

ESPECIES RELACIONADAS

C. anemone, una especie silvestre, parece tener las mismas propiedades terapéuticas que la caléndula.

COMPONENTES PRINCIPALES

- Triterpenos
- Resinas
- Glicósidos amargos
- Aceite volátil
- Esteroles
- Flavonoides
- Mucilago
- Carotinas

EFFECTOS PRINCIPALES

- Antiinflamatorio
- Alivia los espasmos musculares
- Astringente
- Evita hemorragias
- Sana heridas
- Antiéptico

- Desintoxicante
- Estrógeno suave

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

■ Propiedades terapéuticas

La caléndula es antiséptica. Algunos de sus componentes son antifúngicos (en especial las resinas), antibacterianos y antivirales. Esta hierba también tiene un efecto astringente sobre los capilares, lo cual explica su eficacia frente a cortes, heridas, varices y distintas afecciones inflamatorias.

■ Remedio para la piel

La caléndula es, por encima de todo, un remedio para la piel y constituye un tratamiento eficaz para problemas dermatológicos leves. Se emplea para cortes, rasguños y heridas; para la piel inflamada o con rojeces, entre ellas las quemaduras de menor importancia o las producidas por el sol; para el acné y muchos tipos de erupciones; y para afecciones debidas a hongos como la tiña, el pie de atleta y el afta. Es muy útil para la incontinencia de orina y la costra láctea y calma los pezones doloridos por la lactancia.

■ Desórdenes digestivos

Ingeridas, la infusión y la tintura de caléndula ayudan en los problemas inflamatorios del sistema digestivo tales como la gastritis, úlceras pépticas, ileitis regional y colitis.

■ **Desintoxicante** La caléndula ha sido considerada durante mucho tiempo una hierba desintoxicante.

Ayuda a tratar la toxicidad que subyace en muchas fiebres e infecciones y en muchas afecciones sistémicas de la piel, como el eczema y el acné. También se considera depuradora para el hígado y la vesícula biliar y puede utilizarse para tratar problemas que afecten a estos órganos.

■ **Ginecología** La caléndula posee una acción estrógena suave



CALÉNDULA
Aral que alcanza 60 cm de altura, con flores de color naranja intenso de estructura parecida a la de las margaritas.

■ PARTES UTILIZADAS



Pétalos secos

Flor seca

El color naranja vivo de los pétalos indica un alto nivel de ingredientes activos.

Floras frescas

Las flores se recolectan en verano. Las flores y los pétalos se amacian para utilizarlos en una amplia gama de preparados.

■ PRINCIPALES PREPARADOS Y SUS APLICACIONES



■ Infusión (preparación, p. 290).

Para infecciones crónicas producidas por hongos, por ejemplo tiña o afta, beber una taza tres veces al día.



La crema es fácil de hacer (ver p. 295). Aplicar en cortes y arañazos.



■ **Ungüento** (preparación, p. 294). Para quemaduras leves, aplicar hasta tres veces diarias.

■ **ACEITE EN INFUSIÓN** (preparación, p. 295). Para la piel seca inflamada, frotarlo en la zona de dos a tres veces al día.

■ **TINTURA** (preparación, p. 291). Para el eczema, tomar 30 gotas con agua tres veces al día.

por lo que suele emplearse para disminuir el dolor del periodo y regular la menstruación. La infusión es muy eficaz en irrigaciones para el afta vaginal.

AUTOMEDICACIÓN

- **Acné y forúnculos**, p. 305.
- **Erupciones de la piel inflamada**, p. 303.
- **Heridas y contusiones**, p. 304.

- **Hipersensibilidad en los senos y dolor en los pezones**, p. 315.
- **Incontinencia de orina**, p. 318.
- **Infecciones digestivas**, p. 305.
- **Mordeduras y picaduras**, p. 303.
- **Pie de atleta**, p. 304.
- **Varices**, p. 302.

páncreas y aumenta la disponibilidad de insulina. Los efectos obtenidos con la Centáurea Menor fueron similares a los del medicamento sintético industrial glibenclamida, y el pico de reducción de glucosa en sangre después de ingerir el té de Centáurea Menor ocurrió después de una hora y media.

Protección del hígado y grasa en el hígado (esteatosis hepática): Los efectos antioxidantes de la Centáurea Menor son muy eficaces para reducir el estrés oxidativo que causa daños al hígado y la esteatosis hepática.

Presión arterial alta y mejora de la circulación sanguínea: La Centáurea Menor promueve la relajación de las paredes de los vasos sanguíneos, lo que reduce la presión arterial. Además, mejora las propiedades funcionales de los eritrocitos, contribuyendo a una mejor oxigenación de los tejidos y órganos.

Reducción del colesterol: Algunos estudios han confirmado el conocimiento popular de que la Centáurea Menor mejora el perfil lipídico, reduciendo el colesterol total, el colesterol malo (LDL), los triglicéridos y aumentando el colesterol bueno (HDL).

Antimicrobiano: Tanto las hojas como las raíces de la Centáurea Menor tienen excelentes propiedades antibacterianas y antifúngicas debido a la presencia de glucósidos secoiridoides, que poseen propiedades antimicrobianas.

Antiinflamatorio y fiebre: La Centáurea Menor es conocida por tratar condiciones inflamatorias, fiebre y dolor. Los estudios han confirmado los efectos antiinflamatorios y antipiréticos. Sin embargo, el efecto analgésico no fue confirmado.

Advertencias: Hay pocos estudios sobre el uso de la Centáurea Menor en mujeres embarazadas o lactantes, por lo que se recomienda evitar su uso. Las personas con problemas de presión arterial baja no deben utilizar la Centáurea Menor.

Recetas: Té de Hojas o Flores de Centáurea Menor. Use 1 cucharada de postre de hojas o flores secas de Centáurea Menor para 1 taza de agua (150 ml). Vierta el agua hirviendo sobre las hierbas, cubra, espere a que se enfríe y cuele. Beba 3 tazas distribuidas a lo largo del día.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=5414457

Caléndula (*Calendula officinalis*)

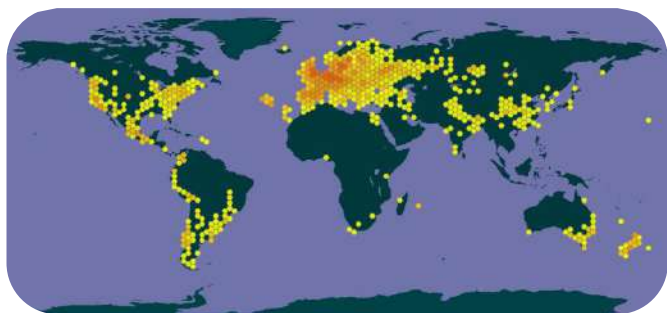
La Caléndula es una planta perenne de la familia Asteraceae que a menudo se cultiva como anual.

Identificación: La Caléndula es una planta herbácea anual o bienal de la familia Asteraceae, conocida por su belleza y utilidad medicinal. La planta alcanza una altura de entre 30 y 60 cm, con un tallo erecto y ramificado que es ligeramente vellosa, lo que le da una textura suave al tacto. Este tallo es lo suficientemente fuerte como para sostener las vistosas flores de la planta. Las hojas están dispuestas de manera alterna a lo largo del tallo y varían bastante en tamaño y forma. Las hojas de la base son anchas y ovaladas, con una longitud de entre 8 y 15 cm y un ancho de 3 a 5 cm. Tienen una forma que recuerda a una gota y los bordes son ondulados o ligeramente dentados. La superficie de las hojas es de color verde claro y algo áspera debido a una fina capa de pelos. Las hojas situadas más arriba en el tallo son más pequeñas, midiendo entre 5 y 10 cm de largo y de 2 a 4 cm de ancho, y tienden a ser más estrechas. Las flores son la característica más destacada de la Caléndula. Aparecen en la parte superior de los tallos y tienen un diámetro que varía entre 4 y 7 cm. Cada flor está compuesta por pétalos externos anchos y planos, de aproximadamente 2 a 4 cm de largo y 1 cm de ancho, que pueden ser de un naranja intenso o un amarillo dorado. En el centro de la flor, hay una parte más pequeña y tubular, de aproximadamente 1 cm de largo. Las flores están agrupadas en una forma densa que atrae a insectos como abejas y mariposas. El fruto es una pequeña semilla llamada aquenio, de unos 0,5 a 1 cm de largo. Estos frutos tienen una superficie rugosa y con frecuencia tienen una curvatura, lo que facilita la dispersión de las semillas cuando maduran. Están envueltos por una capa de escamas que protege la semilla. Las raíces

son finas y se encuentran cerca de la superficie del suelo, lo que permite que la planta crezca en varios tipos de suelo, desde arcillosos hasta arenosos. La Caléndula es fácil de cultivar y se adapta bien a diferentes climas, siendo una elección popular para jardines y huertos medicinales.



Ocurrencias registradas: A continuación, se presenta un mapa de lugares donde esta planta ha sido avistada y registrada en la red internacional GBIF (Global Biodiversity Information Facility). Sin embargo, la ausencia de registro no significa que no exista en una localidad determinada, solo que aún no ha sido confirmada y registrada en la red GBIF.



Usos medicinales: La Caléndula puede ser utilizada como té, aceite infusionado, pomada, compresa o cataplasma.

Enfermedades del estómago e intestinales: La Caléndula ayuda a tratar una variedad de problemas gastrointestinales, incluyendo colitis intestinal, irritación esofágica, úlceras pépticas y enfermedad inflamatoria intestinal. Alivia la inflamación causada por infecciones e irritaciones mientras ayuda a sanar los problemas subyacentes.

Sistema inmunológico y linfático: La Caléndula estimula el funcionamiento del sistema

inmunológico y del sistema linfático, incluyendo ganglios linfáticos inflamados y amigdalitis, y ayuda a prevenir infecciones. Además, sus propiedades astringentes y antisépticas ayudan al cuerpo a combatir infecciones y virus. La Caléndula también reduce la congestión y la inflamación en los ganglios linfáticos.

Enfermedades de la piel, cortes, erupciones, heridas, quemaduras, aftas, herpes, varicela e irritaciones: Las hojas y flores de la Caléndula son calmantes para la piel, y las utilizo para tratar todo tipo de problemas epidérmicos, como acné, quemaduras solares y erupciones, incluyendo dermatitis del pañal. Las hojas se pueden usar como cataplasma cicatrizante para cortes leves, rasguños, picaduras e irritaciones de la piel. Coloque las hojas machacadas directamente sobre la piel. Estas calman la inflamación y ayudan a la cicatrización. Las hojas y flores tienen efectos antibacterianos, antifúngicos, antimicrobianos y antivirales, además de ser inmunoestimulantes. Para tratar infecciones de la piel, como sabañones, pie de atleta, muguet, dermatitis del pañal y costra láctea, utilizo el aceite o la pomada de Caléndula aplicados en el área afectada varias veces al día. Cabe señalar que la Caléndula es un antifúngico más débil que otros. Prefiero usar un antifúngico más fuerte, como polvo de corteza de nogal negro o aceite de orégano, para tratar la infección principal y reservar la Caléndula como preventivo o para situaciones crónicas.

Antienvejecimiento y producción de colágeno: La Caléndula estimula el sistema inmunológico, induce la producción de colágeno e inhibe su degradación. Una buena preparación es mezclar Caléndula con aceite de almendra orgánico y usarla en el rostro y cuello todos los días como sustituto de una crema facial comercial.

Alivio de espasmos musculares: La Caléndula relaja los músculos y puede prevenir espasmos. El té de Caléndula trata los cólicos abdominales causados por estreñimiento y los cólicos menstruales. También es eficaz para aliviar dolores corporales derivados de la contracción involuntaria de los músculos.

Ayuda a curar úlceras, heridas y hemorroides: Heridas de cicatrización lenta, como úlceras y hemorroides, se alivian con la aplicación de Caléndula en forma de pomada, gel o bálsamo. Acelera la cicatrización y el cierre de las

heridas, al mismo tiempo que mejora la firmeza y la hidratación de la piel. La Caléndula aumenta la disponibilidad de sangre y oxígeno en la zona afectada, lo que fomenta una cicatrización rápida. Además, es antimicrobiana y antibacteriana.

Menstruación y síndrome premenstrual (SPM): El té de Caléndula es eficaz para aliviar los efectos secundarios dolorosos de la menstruación. Ayuda a inducir la menstruación, alivia los cólicos dolorosos, relaja los músculos y mejora el flujo sanguíneo. Algunas personas afirman que también ayuda con los sofocos.

Mejora la salud bucal: La Caléndula posee propiedades antibacterianas y antimicrobianas potentes y trata la gingivitis, la placa dental, las cavidades bucales y muchos otros problemas de salud oral.

Inhíbe el cáncer: La Caléndula tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan al cuerpo a combatir el cáncer y las irritaciones causadas por los tratamientos convencionales contra el cáncer. Activa el sistema linfático y ayuda a eliminar las células cancerosas. También calma eficazmente la piel después de tratamientos de radioterapia.

Desintoxicación del hígado, vesícula biliar y todo el cuerpo: La Caléndula ayuda a eliminar toxinas del cuerpo y a limpiar el hígado y la vesícula biliar. Sus propiedades desintoxicantes también tienen un efecto positivo en la piel y ayudan a tratar problemas crónicos de la piel, como el eczema y el acné causados por los esfuerzos del cuerpo para eliminar toxinas. Para desintoxicación, se puede consumir un extracto de Caléndula.

Advertencias: Algunas personas son alérgicas a la Caléndula. No la use si es alérgico a la Caléndula (así como a la margarita, artemisa, crisantemos, manzanilla, equinácea y otras plantas de la familia Asteraceae). Si no está seguro de ser alérgico, haga una prueba pequeña en la piel y aumente el uso si no tiene reacciones. No use Caléndula internamente si está embarazada o en periodo de lactancia, ya que no se ha determinado su seguridad. No ingiera Caléndula si está tomando medicamentos químicos sin consultar primero con un médico, ya que pueden ocurrir interacciones no deseadas.

Recetas: Té de Caléndula. Una cucharada de postre de Caléndula picada para 1 taza de agua.

Coloque las hojas en un recipiente y vierta el agua hirviendo. Cubra y deje enfriar.

Galería de Fotos en GBIF:

https://www.gbif.org/occurrence/gallery?taxon_key=5391480

Abrojo (*Tribulus terrestris*)

La Abrojo, también conocida como "Abrolhos" en Portugal, es una planta ampliamente conocida por sus propiedades medicinales y su adaptabilidad a diversos entornos. Originaria de regiones cálidas y áridas, se ha utilizado en la medicina tradicional para tratar una variedad de afecciones, incluyendo problemas reproductivos, urinarios y digestivos. Además de su valor terapéutico, es una planta resistente que se propaga fácilmente, mostrando una gran capacidad de supervivencia y expansión en condiciones adversas. Perteneciente a la familia botánica Zygophyllaceae.

Identificación: El Abrojo es una planta herbácea anual que posee un tallo que se arrastra o se inclina hacia arriba, pudiendo alcanzar hasta 30 cm de longitud. Este tallo está cubierto de espinas o pelos finos, lo que ayuda a proteger la planta de los animales que podrían intentar comerla y a mantenerse firme en el suelo. El tallo a menudo se ramifica, formando una densa red de vegetación que se extiende sobre el suelo. Las hojas son compuestas, es decir, cada hoja está formada por varios folíolos pequeños, que son ovalados o en forma de elipse. Estos folíolos miden aproximadamente entre 1 y 2 cm de largo y de 0,5 a 1 cm de ancho, con bordes ligeramente dentados. Las hojas están dispuestas de forma alterna a lo largo del tallo y pueden crecer en las axilas de las flores. Las flores son pequeñas y de color amarillo, con cinco pétalos. Pueden aparecer solas o en pequeños grupos en las extremidades de las ramas o en las axilas de las hojas. Tienen un diámetro de aproximadamente 1 a 2 cm y florecen principalmente en primavera y verano. Los frutos son cápsulas espinosas que se dividen en varios



"Algunos la utilizan para teñir su pelo de amarillo... no estando satisfechos con el color..."
William Turner, 1551

Calendula officinalis CALÉNDULA

Vasco: Illeñ
Catalán: Gojat o flor de tot l'any

LAS FLORES DORADAS de la caléndula o maravilla están entre las favoritas de los naturópatas. El herbario de Macer, del siglo XII, recomienda simplemente mirar a la planta para mejorar la vista, despejar la cabeza e inducir la alegría. En tiempos de Culpeper, la caléndula se tomaba para fortalecer el corazón y se la tenía en gran estima para combatir la viruela y el sarampión. Hoy en día, es muy empleada en remedios homeopáticos comerciales.

Carácter

Ligeramente amargo, picante, desecante, suavemente refrescante.

Constituyentes

Saponinas, flavonoides, mucílago, aceite esencial, principio amargo, resina, compuestos esteroides.

Acciones

Astringente, antiséptica, fungicida, antiinflamatoria, cicatriza las heridas, regulador menstrual, estimula la producción de bilis.

Partes empleadas

PÉTALOS

Se aplican externamente para una gran cantidad de problemas e inflamaciones de la piel y también se administran por vía interna en muchos trastornos ginecológicos, febriles o tóxicos, así como para liberar las energías del hígado. Se recogen desde comienzos del verano, a merudío hasta muy entrado el otoño.

Flor fresca

La planta seca que se vende comercialmente, normalmente incluye la flor entera; son mejores los pétalos solos.

Las hojas se usaron en tiempos en emplastos para las inflamaciones calientes y gotosas.

Crema

ACEITE ESENCIAL

Eficaz fungicida para las infecciones vaginales, el aceite se añade también a los remedios para la piel. Algunas veces se produce comercialmente, pero puede ser difícil de encontrar: el aceite elaborado por el método de infusión en frío (véase p. 122) es un buen sustituto.

Aplicaciones

PÉTALOS



INFUSIÓN Se emplea para los trastornos de la menopausia, los dolores menstruales, la gastritis y para las inflamaciones de esófago.



TINTURA Para los problemas de estancamiento hepático, incluyendo la digestión pesada y los trastornos menstruales, especialmente las irregularidades y molestias.



COMPRESAS Se aplica una compresa empapada en la infusión sobre las heridas que tardan en cicatrizar o las úlceras varicosas.



ENJUAGUES Contra las úlceras de la boca y las enfermedades de las encías.



CREMA Se emplea para cualquier problema que implique la inflamación o sequedad de la piel: heridas, eccema seco, irritación de los pezones en la lactancia, escaldaduras y eritema solar.



ACEITE DE INFUSIÓN Para los sabañones, las hemorroides y los capilares rotos.

ACEITE ESENCIAL



PESARIOS Se usan pesarios elaborados con 2 a 5 gotas de aceite de caléndula y de cayeput, una o dos veces al día para las infecciones vaginales por hongos.



ACEITE Se añaden 5-10 gotas al agua del baño para la ansiedad nerviosa o la depresión.

PRECAUCIÓN

• No debe confundirse esta planta ni su aceite esencial con los preparados de *Tageles patula* y otras especies relacionadas. Estos se utilizan para las verrugas y también como insecticidas o herbicidas.