

Cola de caballo: beneficios para la salud, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es la cola de caballo?



La cola de caballo (*Equisetum arvense*) es una hierba de la familia de las plantas Equisetaceae, que se ha utilizado desde la antigüedad griega y romana. Tradicionalmente se usaba como hierba medicinal para tratar la osteoporosis, la tuberculosis y los problemas renales.

También se usaba como diurético (para aliviar la retención de líquidos) y para detener el sangrado y curar heridas. Sin embargo, hay muy pocos estudios de investigación confiables disponibles para solidificar las afirmaciones de que la cola de caballo es segura o efectiva para su uso como hierba medicinal.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

La planta perenne, a veces considerada una maleza, se propaga rápidamente y puede invadir rápidamente un jardín u otros hábitos húmedos.

La planta de cola de caballo con forma de helecho, con tallos huecos, puntiagudos y hojas escamosas, crece hasta aproximadamente 12 pulgadas de altura. Solo la parte verde de la planta con forma de helecho se usa con fines medicinales; La raíz no se utiliza.

Otros nombres para la cola de caballo incluyen:

Asprêle

Cepillo de botella

Coda cavallina

Cola de caballo común

Equisetum

Cola de caballo de campo

Hierba de caballo

Hierba de cola de caballo

Pico de cola de caballo

Sauce de caballo

Cola de Renard

Punta de fregar

Hierba de afeitar

Cola de caballo de primavera

Beneficios para la salud

Aunque no hay suficientes datos de investigación clínica para respaldar las afirmaciones de los beneficios para la salud promocionados por la cola de caballo, la planta se ha utilizado para tratar muchas afecciones, que incluyen:

- Osteoartritis
- Cálculos renales o vesicales
- Infecciones del tracto urinario
- Incontinencia (incapacidad para controlar la vejiga)
- Gota
- Sangrado
- Pérdida de peso
- Congelación
- Heridas
- Períodos menstruales pesados

Estudios

La osteoporosis implica ablandamiento / adelgazamiento del tejido óseo; Esto ocurre a menudo en mujeres menopáusicas. La cola de caballo contiene silicio, un mineral necesario para la producción saludable de hueso y tejido conectivo.

Esta es la razón por la que la cola de caballo se ha utilizado para tratar la osteoporosis en mujeres menopáusicas. En un [estudio en animales](#) de 2016 , publicado en el *Indian Journal of Pharmacology* , los autores del estudio escribieron: *"Está comprobado que el calcio, la vitamina D, el zinc-lisina, la L-prolina, la L-arginina y el ácido L-ascórbico (N) se aceleran La mineralización de la matriz ósea y la formación de hueso. La adición de extracto etanólico de E. arvense para la mezcla N fue beneficioso para la formación de hueso "*.

Se necesitan más estudios de investigación (particularmente estudios que involucren humanos) para probar la eficacia de la cola de caballo en el tratamiento de la osteoporosis.

[Huntington College of Health Sciences](#) informa que la cola de caballo es una excelente fuente del aminoácido cisteína , junto con minerales como el selenio (conocido por mejorar el crecimiento del cabello).

En un estudio en animales publicado por [el Pakistan Journal of Biological Sciences](#) , los autores del estudio explican que la cola de caballo puede tener un efecto antidiabético significativo,

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

afirmando que se necesitan más estudios para identificar exactamente cómo Equisetum arvense (cola de caballo) funciona para reducir el azúcar en la sangre.

¿Cómo funciona?

Se cree que los químicos en la cola de caballo tienen propiedades antiinflamatorias (reduciendo la inflamación) y antioxidantes (químicos que ayudan a estimular el sistema inmunológico).

La cola de caballo contiene sílice y silicio, minerales que trabajan juntos para fortalecer el cabello y las uñas, así como para promover el tejido óseo saludable. El selenio también se encuentra en la cola de caballo; Este es un mineral, conocido por ayudar al crecimiento del cabello.

Posibles efectos secundarios

La cola de caballo está catalogada por la FDA (Food and Drug Administration) como una hierba de seguridad indefinida según [DailyMed](#) .

Advertencia especial

La cola de caballo puede ser insegura cuando se toma a largo plazo debido a una enzima contenida en la hierba, llamada tiaminasa. Esta enzima descompone la tiamina (vitamina B1), haciéndola inútil. Una abundancia de podría provocar deficiencia de tiamina .

Aunque hay algunos productos comerciales de cola de caballo que están etiquetados como libres de tiaminasa, es importante tener en cuenta que los suplementos herbales no están regulados por la FDA y el etiquetado puede ser engañoso. Además, no hay suficiente evidencia confiable de investigación médica para saber si los productos libres de tiaminasa son seguros.

Contraindicaciones

Las contraindicaciones son situaciones (incluidos tratamientos, otros medicamentos o enfermedades) en las que no se debe usar un medicamento específico o un suplemento a base de hierbas. La cola de caballo está contraindicada para aquellos que tienen estas condiciones:

- **Trastornos por consumo de alcohol:** debido a la incidencia de deficiencia de tiamina por

el consumo excesivo de alcohol

- **Embarazo o lactancia:** no hay suficiente evidencia de investigación clínica para demostrar la seguridad del uso de la cola de caballo durante el embarazo o la lactancia.
- **Diabetes:** se cree que la cola de caballo reduce el azúcar en la sangre y puede provocar niveles peligrosamente bajos de azúcar en la sangre en los diabéticos.
- **Deficiencia de tiamina:** la cola de caballo rompe la tiamina por la mitad, dejándola ineficaz en el cuerpo, esto puede conducir a la deficiencia de tiamina
- **Hipocalemia (nivel bajo de potasio):** el efecto diurético de la cola de caballo (enjuague de líquidos) puede eliminar demasiado potasio del cuerpo a medida que enjuaga los líquidos, lo que lleva a un empeoramiento de los niveles bajos de potasio

Interacciones con medicamentos

La cola de caballo no debe tomarse con:

- **Litio:** el efecto diurético de la cola de caballo puede interferir con la velocidad a la que el litio se excreta del cuerpo, esto podría provocar un cambio en los niveles de litio (lo que podría causar efectos secundarios graves).
- **Medicamentos para la diabetes como Amaryl** (glimepirida), gliburida, insulina, pioglitazona, rosiglitazona, diabinesa (clorpropamida), glucotrol (glipizida), orinasa (tolbutamida) y más. Debido a que se ha encontrado que la cola de caballo reduce el azúcar en la sangre, tomar el suplemento herbal con insulina u otros medicamentos para la diabetes podría provocar niveles peligrosamente bajos de azúcar en la sangre.
- **Diuréticos** (píldoras de agua), particularmente aquellos que disminuyen el potasio, como Diuril (clorotiazida), Thalitone (clortalidona), Lasix (furosemida) e hidroclorotiazida (HCTZ). Un pequeño doble ciego aleatorizado [estudio](#) encontró que la cola de caballo fue tan eficaz como por sus efectos diuréticos.
- **Parches de nicotina o chicle de nicotina:** la cola de caballo también contiene nicotina, por lo tanto, no debe tomarse al masticar el chicle o al usar parches de reemplazo de nicotina.
- **Lanoxina (digoxina)** : las personas con irregularidades cardíacas (arritmias), así como las personas que toman digoxina, no deben tomar cola de caballo, debido a la capacidad de la hierba para reducir los niveles de potasio (lo que puede afectar la frecuencia con la que el corazón late y empeora las arritmias cardíacas).

Antes de tomar cualquier tipo de suplemento a base de hierbas, primero debe consultar con el proveedor de atención médica profesional, especialmente si toma medicamentos recetados.

Los medicamentos de venta libre, los suplementos naturales y las vitaminas también pueden

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

interactuar con suplementos herbales como la cola de caballo. Siempre tenga cuidado y siga las recomendaciones de los proveedores de atención médica sobre el uso de la cola de caballo y todas las demás hierbas medicinales.

Selección, preparación y almacenamiento

Las preparaciones medicinales hechas con cola de caballo de *Equisetum* generalmente se consideran seguras, sin embargo, se encontró que otra especie de cola de caballo, llamada *Equisetum palustre*, es venenosa para los caballos.

Preparación

La cola de caballo está disponible como hierba seca para usar en té y otras mezclas, así como en forma líquida. Las cápsulas y tinturas también están disponibles.

Al igual que con todos los demás suplementos y medicamentos a base de hierbas, la dosis de cola de caballo depende de muchos factores, incluida la edad, el estado de salud de una persona y más. Estos factores no se han estudiado lo suficiente como para obtener una dosis segura y efectiva al tomar cola de caballo.

Asegúrese de seguir las instrucciones del naturópata, farmacéutico, médico u otro profesional de la salud, y siempre lea y siga el prospecto / etiqueta del paquete con respecto a la dosis.

Independientemente de los informes de toxicidad que rodean la cola de caballo, algunos expertos en hierbas aún recomiendan su uso. Por ejemplo, James A Duke, Phd.

La dosis promedio de cola de caballo depende de la condición que se está tratando, las dosis promedio pueden incluir:

- **Uñas quebradizas:** un tipo específico de formulación tópica (incluida la cola de caballo y otros elementos químicos) aplicada todas las noches durante 29 días (o cada dos días durante 14 días) en ensayos clínicos.
- **Diurético:** se administró un extracto seco de cola de caballo que contenía 0,026% de flavonoides totales en una dosis de 300 mg por vía oral tres veces al día.
- **Curación de heridas:** se aplicó un ungüento de cola de caballo al 3% en el sitio de episiotomía en madres posparto cada 12 horas durante 10 días.

Las dosis de cola de caballo de [Penn State Hershey](#) incluyen:

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

- Una cápsula: la dosis estándar tiene 10 a 15% de sílice
- Una infusión de hierbas: 2 a 3 cucharaditas de cola de caballo seca, tres veces al día.
- Una tintura: la proporción debe ser de 1 a 5 (la dosis debe ser determinada por un proveedor de atención médica)
- Una compresa (para heridas o tratamiento de la piel): 10 gramos de hierba por 1 litro (33.8 onzas) de agua por día

Almacenamiento

Todas las preparaciones deben mantenerse en un recipiente oscuro sellado y protegido de la exposición a la luz.

Consideraciones

La cola de caballo es una hierba que puede tener algunas propiedades medicinales beneficiosas, pero debe usarse con precaución. No solo existen preocupaciones sobre la seguridad y la eficacia de la cola de caballo, sino que tomar la hierba por vía oral puede agotar el nivel de tiamina (B1) del cuerpo. Aquellos que toman cola de caballo diariamente deben tomar un complejo B de calidad o multivitaminas diariamente. Al igual que con todos los demás suplementos herbales, solo use cola de caballo bajo la supervisión de su proveedor de atención médica.

Referencias:

1. Alasadi, TA. [¿Cuál es el papel del silicio en humanos y enfermedades?](#) *Profesor de Química. Universidad Wasit*. Actualizado el 1 de enero de 2016.
2. Bruno, G. [Que tengas un buen día para el cabello](#) . *Huntington College of Health Sciences*. Actualizado 2009.
3. Safiyeh S, Fathallah FB, Vahid N, Hossine N, Habib SS. [Efecto antidiabético de Equisetum arvense L. \(Equisetaceae\) en la diabetes inducida por estreptozotocina en ratas macho](#) . *Pak J Biol Sci* . 15 de mayo de 2007; 10 (10): 1661-6.
4. Carneiro DM, Freire RC, Honório TC, et al. [Ensayo clínico aleatorizado, doble ciego para evaluar el efecto diurético agudo de Equisetum arvense \(Field Horsetail\) en voluntarios sanos](#) . *Complemento basado en Evid Alternat Med* . 2014; 2014: doi: 10.1155 / 2014/760683
5. James A. Duke, Ph.D. [El Manual de Farmacia Verde](#) . Emaús, PA: Rodale Press, 1997: 80.
6. Penn State Hershey. Centro médico Milton S. Hershey. [Biblioteca de información de salud. Cola de caballo](#). Actualizado el 2 de enero de 2015.