

# La cola de caballo promueve la salud de su piel, huesos y uñas

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › La cola de caballo puede encontrarse en cualquier parte del mundo, ya que se utiliza como planta ornamental y medicinal
- › Su uso como planta medicinal se remonta a las civilizaciones romanas y griegas, que la utilizaban para tratar úlceras, heridas y problemas renales
- › La cola de caballo también se utiliza en la agricultura biodinámica, ya que se puede preparar en forma de spray para proteger a las plantas de la maleza, plagas y malas hierbas, así como para controlar y prevenir los problemas fúngicos

La cola de caballo o equiseto es un grupo de plantas que proviene de la familia de las equisetáceas, una familia de plantas con una historia de más de 400 millones de años, se le considera un "fósil viviente" porque su existencia se remonta incluso antes de la era de los dinosaurios.

Uno de los miembros del grupo de equiseto es el Equisetum arvense que también se conoce como cola de caballo o cola de caballo de campo. Este artículo se enfocará principalmente en la variante Equisetum arvense y el nombre de "cola de caballo" solo hace referencia a la planta Equisetum arvense.

La cola de caballo es originaria del noroeste del Pacífico, pero se puede encontrar en cualquier parte del mundo, ya que se utiliza como planta ornamental y medicinal. Su apariencia simétrica y lineal le da a los patios y jardines una apariencia muy estética

que suele gustarle a muchas personas. Mientras que su uso como planta medicinal se remonta a las civilizaciones romanas y griegas, que la utilizaban para tratar úlceras, heridas y **problemas renales**.

Por desgracia, muchos creen que la cola de caballo solo es una mala hierba difícil de eliminar, debido a que puede propagarse a través de las esporas, que se encuentran en los conos al final de los tallos de la planta. Estas esporas tienen eláteres, que les permiten moverse una vez que aterrizan en el suelo, lo que significa que pueden propagarse más fácil y rápido que otras hierbas.

## Beneficios de la cola de caballo

A pesar de que muchos la consideran una mala hierba, la cola de caballo puede producir muchos beneficios para la salud y se han realizado varios estudios sobre sus usos medicinales y posibles beneficios. Algunos de estos beneficios incluyen:

- **Ayudar a promover la salud ósea:** la cola de caballo es rica en sílice, un mineral esencial que fortalece los huesos, de hecho, es la hierba con el mayor contenido de sílice en el reino vegetal. Un estudio italiano que involucró mujeres menopaúsicas con osteoporosis senil demostró que un año de suplementación con cola de caballo incrementó la densidad ósea de las participantes.
- **Funcionar como diurético:** la cola de caballo podría ayudar a eliminar el exceso de líquidos y sal del cuerpo, además podría ser beneficiosa para las personas con problemas renales, cálculos biliares o edemas. En 2014, un estudio demostró que la cola de caballo es igual de efectiva que la hidroclorotiazida, un medicamento diurético.
- **Ayudar a mantener una piel y cabello saludables:** los niveles elevados de sílice que contiene la cola de caballo promueven la producción de colágeno, un factor importante que ayuda a prevenir los signos de la edad. Además, un estudio encontró que tomar un suplemento oral que contenía cola de caballo en su fórmula promovió el crecimiento de cabello en personas con alopecia.

- **Tratar infecciones del tracto urinario:** sus propiedades diuréticas, astringentes y curativas podría ayudar a tratar las infecciones del tracto urinario. En 2011, un estudio que se publicó en International Journal of Drug Development and Research evaluó la cola de caballo como una de las hierbas que sirven para tratar este tipo de problemas de salud.

## Usos de la cola de caballo

Si aún no sabe cómo utilizar la cola de caballo para optimizar su salud, aquí algunas ideas que puede poner en practica:

- **Preparar un cataplasma de cola de caballo:** esta opción es ideal para tratar problemas tópicos como heridas, solo aplique en el área afectada.

Además de sus usos terapéuticos, la cola de caballo también se utiliza en la agricultura biodinámica El Equiseto 508, el té de cola de caballo o preparación de composta líquida se utiliza como spray para proteger a las plantas de la maleza, plagas y malas hierbas, así como para controlar y prevenir los problemas fúngicos.

## Cultive cola de caballo en su jardín

La cola de caballo es una planta perenne que suele crecer muy bien en suelos húmedos y lodosos, pero si no se le da el mantenimiento que requiere se vuelve difícil de controlar y esta es una de las razones por las que se recomienda plantarla en áreas amplias. Si tiene un jardín pequeño, puede utilizar contenedores o macetas para evitar que la planta se propague por todos lados, así que, si desea que su jardín se vea más verde o bien obtener los numerosos beneficios de esta planta, siga los consejos de SF Gate:

1. Elija un área con sombra en su jardín, esto le garantizará que la cola de caballo mantenga su color durante todo el año. Asegúrese de que la tierra en donde cultivará la planta sea rica en materia orgánica, puede hacerlo al agregar una capa de composta o abono en la superficie.

2. Haga un hoyo para meter la planta, La corona debe estar a nivel de la superficie.
3. Riegue la cola de caballo antes de plantarla. Asegúrese de mantener la tierra húmeda en todo momento.

## **Coseche y almacene las hierbas de cola de caballo de forma correcta**

La mejor época para cosechar la cola de caballo es a finales de primavera, cuando sus hojas tienen un color verde brillante. Después de cosecharla, es muy fácil almacenar un suministro para todo el año. Pero recuerde que debe secar las hojas antes de almacenarlas, aquí una guía paso a paso del blog The Daring Gourmet sobre cómo almacenar las hojas de cola de caballo de forma apropiada:

1. Después de cosechar las hojas, lávelas para eliminar toda la suciedad. Séquelas en el sol durante algunos minutos antes de colgarlas.
2. Junte un montón de hojas, pero asegúrese que les siga dando el aire y átelas con un pedazo de cuerda.
3. Cuélguelas en un lugar oscuro en donde circule bien el aire. Tomará de dos a tres semanas para que se sequen por completo. Para saber si ya están secas, rompa el tallo con sus dedos y no debe percibir ningún tipo de humedad.
4. Corte las hojas y almacénelas en un contenedor de vidrio y colóquelo en un lugar oscuro. Cuando almacena las hojas de esta forma, su suministro puede durarle hasta un año.

## **Contraindicaciones y posibles eventos secundarios**

Es importante considerar, que al igual que otras [hierbas](#), la cola de caballo puede causar algunos efectos secundarios, en especial si no consulta a su médico antes de tomarla. Algunos de los efectos secundarios que puede sufrir por el uso prolongado de la cola de caballo incluyen:

- **Deficiencia de tiamina:** las personas que tienen deficiencia de tiamina deben mantenerse alejadas de esta hierba porque se ha observado que destruye la tiamina durante su digestión.
- **Deficiencia de potasio:** las propiedades diuréticas de la cola de caballo podrían aumentar su riesgo de deficiencia de potasio (hipocalcemia por agotar el suministro de su cuerpo).
- **Niveles bajos de azúcar en la sangre:** ingerir cola de caballo puede alterar los niveles de glucosa en la sangre, lo que podría causar complicaciones en personas con **diabetes**. Así que, si tiene diabetes, no utilice cola de caballo a menos que su médico se lo apruebe.

Recuerde que este artículo se enfoca en la variedad *Equisetum arvense* y no en otros tipos de plantas de la familia de las equisetáceas. Por ejemplo, la variedad de cola de caballo conocida como *Equisetum palustre* que se encuentra en áreas como Canadá, es tóxica para las ovejas y el ganado, por lo que es posible que no sea segura para el consumo humano. Así que antes de consumirla, asegúrese de tener la hierba correcta.

En el caso de mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, lo mejor es no consumir este tipo de productos, ya que esta hierba produce efectos similares a la nicotina y aún no hay suficientes estudios sobre su toxicidad.

## Fuentes y Referencias

---

- [PennState Hershey, Horsetail](#)
- [American Scientist, November 2014 102\(6\):434-443, p 437](#)
- [NSW Government Department of Primary Industries, Horsetails \(\*Equisetum\* species\)](#)
- [CABI Invasive Species Compendium, \*Equisetum arvense\* \(field horsetail\)](#)
- [NSW Department of Primary Industries, Horsetails \(\*Equisetum\* species\)](#)
- [Iowa State University, \*Equisetum\*: Biology and Management](#)
- [Britannica, Horsetail](#)
- [International Journal of Pharmaceutical Science and Health Care Issue 4, Vol 1. February 2014](#)
- [Minerva Ortopedica e Traumatologica 1999 October;50\(5\):201-8](#)
- [MedlinePlus, Horsetail](#)
- [Evid Based Complement Alternat Med. 2014;2014:760683](#)
- [An Bras Dermatol. 2016 May-Jun; 91\(3\): 331–335](#)
- [J Clin Aesthet Dermatol. 2012 Nov; 5\(11\): 28–34](#)

- [International Journal of Drug Development & Research, July-September 2011, Vol. 3, Issue 3](#)
- [Australian School of Herbal Medicine, Do You Suffer From Anaemia? This Herb Can Help](#)
- [Anchorage Daily News, June 27, 2016](#)
- [Gardening Know How, Horsetail Herb Growing And Info: How To Grow Horsetail Herbs](#)
- [SFGate, How to Grow Horsetail](#)
- [Gardening Know How, How To Harvest Horsetail: Tips On Picking Horsetail Herbs](#)
- [The Daring Gourmet, Wild Foraging: How to Identify, Harvest, Store and Use Horsetail](#)
- [Medicine.Net, Horsetail](#)
- [RxList, Horsetail](#)
- [Canadian Biodiversity Information Facility, Equisetum palustre \(Scientific name\)](#)
- [J Med Case Reports. 2011; 5: 129](#)