

La ciencia detrás de la “Sueldahuesos” (Comfrey, consuelda o symphytum): El papel de la alantoína en la regeneración ósea y de tejidos

escrito por Ricardo Campuzano | 15 de mayo de 2026



¿Alguna vez te has preguntado cómo una simple planta pudo ganarse el apelativo de “Sueldahuesos” (knitbone) a lo largo de milenios?. Lo que para muchos podría parecer un mito de los antiguos sanadores es, en realidad, una realidad bioquímica fascinante que la ciencia contemporánea ha logrado desglosar mediante el estudio de sus metabolitos secundarios.

El nombre del género, Symphytum, no es una etiqueta arbitraria; proviene del griego symphuo (“crecer conjuntamente”) y del latín confervo (“soldar” o “tejer”), lo que subraya la promesa curativa de unir lo que el trauma ha separado. En el corazón de esta planta, específicamente en sus profundas raíces fusiformes y rizomas negros, se esconde un compuesto purínico que actúa como un verdadero arquitecto celular: la alantoína.

El arquitecto invisible: ¿Qué es la alantoína?

La alantoína es un compuesto nitrogenado derivado del catabolismo del ácido úrico. En la consueña, este compuesto alcanza concentraciones asombrosas de hasta el 3,3% en las raíces, una cifra notablemente superior a la mayoría de las fuentes vegetales.

Su función primordial es la de ser un estimulador de la proliferación celular (mitógeno). Bajo la lente de la nutrición celular avanzada, la alantoína optimiza los mecanismos de autorreparación del cuerpo, actuando de la siguiente manera:

- **Reclutamiento Celular:** Promueve la quimiotaxis, atrayendo células necesarias para la reparación al sitio de la lesión.
- **Síntesis de Colágeno:** Estimula la formación de nuevas fibras de colágeno, esenciales para la reconstrucción del tejido conjuntivo, tendones y ligamentos.
- **Formación de Tejido de Granulación:** Acelera la fase de epitelización en heridas cutáneas y lesiones profundas.



De la tradición al laboratorio: El proceso de la osteogénesis

Lo que los antiguos cronistas romanos y griegos describían como una capacidad de “soldar” tejidos –incluso demostrada en el famoso “experimento de la carne” de Dioscórides– hoy tiene un nombre clínico preciso: osteogénesis.

Investigaciones publicadas en el Journal of Ethnopharmacology (2020) han confirmado que el extracto de consuelda estimula la proliferación de células madre mesenquimales en la médula ósea humana, induciendo su diferenciación en osteoblastos (las células responsables de fabricar hueso nuevo).

No se trata solo de teoría in vitro. En modelos experimentales, el uso de aceite de consuelda ha demostrado una recuperación de fracturas significativamente más rápida, con un aumento medible en los depósitos de tejido óseo bajo el microscopio. Esta

capacidad se extiende a todo el sistema locomotor, permitiendo la reparación profunda de cartílagos y ligamentos desgarrados.

Farmacología moderna: Eficacia frente a fármacos sintéticos

La medicina moderna ha validado el uso tópico de la consuelda (*Symphyti radix*) en patologías musculoesqueléticas con resultados que desafían a la farmacología sintética. Estudios clínicos han arrojado datos contundentes:

Gonartrosis (Artrosis de rodilla): Una reducción del dolor del 55% frente al 11% del grupo placebo.

Dolor Lumbar: Una eficacia del 95% en la reducción del dolor tras solo 5 días de aplicación.

Comparativa Clínica: En casos de esguinces, el extracto de consuelda ha demostrado ser igual de potente que el diclofenaco gel (un AINE sintético común), pero con un perfil de tolerancia dérmica superior y sin los efectos adversos gástricos o renales de los fármacos orales.

La sinergia del fitocomplejo: Más allá de la alantoína

Aunque la alantoína es la molécula estrella, su eficacia es el resultado de una sinergia multiobjetivo dentro del “fitocomplejo” de la planta. Otros componentes clave incluyen:

- **Ácido Rosmarínico:** Un potente marcador fenólico con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que protege el ADN celular del daño oxidativo.
- **Polisacáridos (Mucílagos):** Representan hasta el 21% de la raíz y actúan como agentes demulcentes y calmantes, modulando la respuesta inflamatoria del tejido.

- Lignanos y Glicopéptidos: Moléculas que inhiben citoquinas pro-inflamatorias y reducen la expresión de enzimas que degradan los tejidos.

(Nota: De acuerdo con investigaciones recientes, estos compuestos actúan inhibiendo vías de señalización específicas como NF- κ B y MAPK, reduciendo así la inflamación a nivel genómico).

[“Recuperando los saberes ancestrales de la Consuelda” – Descubre el manual definitivo para la reparación natural de tu cuerpo. Haz clic aquí](#)

Seguridad y Soberanía del Bienestar

Es imperativo abordar el tema de los Alcaloides Pirrolizolidínicos (AP). Estos compuestos pueden ser hepatotóxicos si se ingieren de forma crónica, por lo que su uso interno está restringido por autoridades como la EMA. Sin embargo, la ciencia confirma que en aplicaciones tópicas sobre piel intacta, la absorción sistémica es mínima (menor al 0,22%), lo que garantiza su seguridad total bajo uso externo controlado. Entender la química de la consuelda es el primer paso para recuperar la soberanía de nuestro bienestar. No se trata de rechazar la medicina moderna, sino de integrarla con el patrimonio inmaterial de la humanidad. La naturaleza nos ha entregado el “hilo verde”; aprender a extraer sus beneficios de forma técnica y segura es un arte que une la sabiduría del pasado con la precisión científica del presente.

Referencias

– Dey, D., Jingar, P., Agrawal, S., Shrivastava, V., Bhattacharya, A., Manhas, J., Garg, B., Ansari, M. T., Mridha,

- A. R., Sreenivas, V., Khurana, A., & Sen, S. (2020). *Symphytum officinale* augments osteogenesis in human bone marrow-derived mesenchymal stem cells in vitro as they differentiate into osteoblasts. *Journal of Ethnopharmacology*, 248, 112329. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2019.112329>.
- European Medicines Agency (EMA). (2015, 4 de diciembre). Assessment report on *Symphytum officinale* L., radix (Documento de referencia EMA/HMPC/333915/2015). Comité de Medicamentos a Base de Plantas (HMPC).
- Khalel, A. M., & Fadhil, E. (2020). Histological and immunohistochemical study of osteocalcin to evaluate the effect of local application of *Symphytum officinale* oil on bone healing on rat. *Diyala Journal of Medicine*, 18(2), 71-78.
- Kraft, K., Faske, A., Wultsch, M., & Predel, H.-G. (2018). Comfrey root extract – indications and patient profiles: findings from an expert round table discussion. *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 11(6), 521-525.
- Salehi, B., Sharopov, F., Boyunegmez Tumer, T., Ozleyen, A., Rodríguez-Pérez, C., Ezzat, S. M., Azzini, E., Hosseinabadi, T., Butnariu, M., Sarac, I., Bostan, C., Acharya, K., Sen, S., Nur Kasapoglu, K., Daşkaya-Dikmen, C., Özçelik, B., Baghalpour, N., Sharifi-Rad, J., Valere Tsouh Fokou, P., Cho, W. C., & Martins, N. (2019). *Symphytum* species: A comprehensive review on chemical composition, food applications and phytopharmacology. *Molecules*, 24(12), 2272. <https://doi.org/10.3390/molecules24122272>.
- Trifan, A., Wolfram, E., Skalicka-Woźniak, K., & Luca, S. V. (2024). *Symphytum* genus—from traditional medicine to modern uses: an update on phytochemistry, pharmacological activity, and safety. *Phytochemistry Reviews*, 24, 2329–2386. <https://doi.org/10.1007/s11101-024-09977-1>.