



VALERIANA: EVIDENCIA SOBRE SU USO EN EL TRATAMIENTO DEL INSOMNIO

Palabras claves: Valeriana, indicaciones, efectos colaterales.

La Valeriana es una tradicional hierba medicinal, muy utilizada en pacientes con insomnio, y menos comúnmente en pacientes con ansiedad, por sus propiedades sedativas e hipnóticas.

La actividad farmacológica de sus componentes individuales han demostrado directo efecto sedativo (ácido valérico y valepotriatos) y la interacción con neurotransmisores como el GABA (ácido valérico y otras fracciones no conocidas).

Algunos estudios clínicos han demostrado que 300-600 mg de Valeriana reducen el tiempo de latencia del sueño y mejora la calidad del mismo. Por lo que se encuentra indicada en el insomnio leve a moderado, pero para el tratamiento de la ansiedad la evidencia que soporta su eficacia en el tratamiento es limitada.

Los efectos adversos de la valeriana son raros (migraña y efectos gastrointestinales). No existe evidencia de potenciación del efecto de la valeriana con la ingestión concomitante con alcohol, pero la combinación debe ser evitada. Puede potenciar los efectos sedantes de los barbitúricos, anestésicos y otros agentes depresivos del SNC.

La dosis efectiva para el tratamiento del insomnio es de 300 a 600 mg (o su equivalente 2 a 3 g de raíces secas en una taza de agua caliente y extraer después de 10-15 minutos) ingerido 30 minutos a 2 horas antes de acostarse.

Por lo tanto, la valeriana es una hierba medicinal segura y efectiva en el tratamiento del insomnio leve a moderado. Su uso como ansiolítico requiere futuros estudios.

OCT-2003

Bibliografía:

1. Hadley S, Petry JJ. Valerian. Am Fam Physician. 2003 Apr 15;67(8):1755-8.
2. Stevinson C, Ernst E. Valerian for insomnia: a systematic review of randomized clinical trials. Sleep Med.. 2000 Apr 1;1(2):91-99.
3. Ernst E, Pittler MH. Herbal medicine. Med Clin North Am. 2002 Jan;86(1):149-61.