

Valeriana (*Valeriana officinalis*): El Sedante Natural de Europa

Autor: EA4IPV

Fecha: 22/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Valeriana (*Valeriana officinalis*): El Sedante Natural de Europa

La valeriana es la planta sedante e hipnótica (inductora del sueño) por excelencia de la fitoterapia europea. Utilizada desde la antigua Grecia —Hipócrates ya la recomendaba para el insomnio—, es hoy una de las plantas medicinales más estudiadas del mundo, con decenas de ensayos clínicos que avalan su eficacia. Su nombre proviene del latín *valere* (estar sano, tener fuerza), y fue llamada «curalotodo» (phu) por Galeno.

Identificación Botánica

Valeriana officinalis es en realidad un agregado de microespecies de la familia *Caprifoliaceae* (anteriormente *Valerianaceae*). Es una planta herbácea perenne que alcanza los 50-150 cm de altura en la floración.

El tallo es erecto, estriado, hueco y generalmente ramificado solo en la inflorescencia. Las hojas basales forman una roseta y son pinnadas, con 7-13 pares de folíolos lanceolados irregularmente dentados. Las hojas caulinares son opuestas y progresivamente más pequeñas hacia arriba.

Las flores son pequeñas (3-5 mm), de color blanco rosado a rosa pálido, con corola tubular-infundibuliforme ligeramente zigomorfa y 3 estambres. Se agrupan en cimas corimbiformes terminales densas y compactas que dan a la planta un aspecto «espumoso» en la floración (junio-agosto). Son fragantes, con un aroma dulce que atrae a muchos insectos polinizadores.

El fruto es un aquenio con un vilano plumoso para dispersión anemócora.

La raíz y el rizoma son la parte medicinal: forman un sistema radical denso de color pardo amarillento, con numerosas raicillas. Al secar, desarrollan el olor característico e intenso de la valeriana —frecuentemente descrito como desagradable, a «calcetines sudados»—, debido a la liberación de ácido isovalérico por hidrólisis de los valepotriatos.

Hábitat y Distribución

Distribuida por toda Europa y el oeste de Asia, desde Escandinavia hasta el Mediterráneo. Crece en prados húmedos, orillas de ríos y arroyos, claros de bosques húmedos, zanjas y bordes de caminos con suelo fresco. Prefiere suelos fértiles, húmedos y sombra parcial, desde el nivel del mar hasta los 2.000 metros.

En la Península Ibérica, *V. officinalis* se encuentra principalmente en la mitad norte (Cornisa Cantábrica, Pirineos, zonas montañosas húmedas). En el centro y sur es más frecuente encontrar *V. tuberosa* o *V.*

montana, con propiedades similares pero menos estudiadas.

Partes Útiles

Raíz y rizoma: Se recolectan en otoño (septiembre-octubre), cuando la concentración de principios activos es máxima y la parte aérea comienza a marchitarse. Desenterrar con cuidado, lavar bien para eliminar la tierra, trocear y secar a temperatura no superior a 40 °C (temperaturas más altas destruyen los valepotriatos). Conservar en recipientes herméticos, ya que el olor fuerte puede impregnar todo el botiquín.

Propiedades Medicinales

Sedante e hipnótica: Los ácidos valerénico y acetoxivalerénico inhiben la enzima GABA-transaminasa, aumentando la concentración de GABA (ácido gamma-aminobutírico) en la sinapsis, lo que produce un efecto calmante y facilitador del sueño. Los lignanos (olivil) actúan como agonistas parciales del receptor de adenosina A1, implicado en la regulación del ciclo sueño-vigilia. Múltiples metaanálisis concluyen que la valeriana mejora la calidad subjetiva del sueño, reduce la latencia (tiempo para dormirse) y no produce somnolencia residual matutina.

Ansiolítica: Reduce la ansiedad sin afectar significativamente la función cognitiva ni producir dependencia. La EMA aprueba su uso para «alivio de la tensión nerviosa leve y la dificultad para conciliar el sueño».

Antiespasmódica: Relaja la musculatura lisa intestinal y uterina. Útil en cólicos digestivos de origen nervioso y dismenorrea (dolor menstrual) asociada a tensión nerviosa.

Hipotensora suave: A través de su efecto relajante general, puede contribuir a reducir ligeramente la presión arterial en personas con hipertensión leve de origen nervioso.

Nota importante sobre eficacia: La valeriana no suele producir un efecto sedante inmediato y dramático como los fármacos hipnóticos. Su efecto óptimo se alcanza tras 2-4 semanas de uso regular. No es adecuada como solución puntual para una noche de insomnio aislado.

Formas de Preparación

Infusión

Verter 200 ml de agua hirviendo sobre 2-3 g de raíz seca troceada. Tapar y reposar 15-20 minutos (requiere más tiempo que las infusiones de hojas o flores). Colar. Tomar 1 taza 30-60 minutos antes de acostarse. El sabor es fuerte y desagradable para muchas personas; se puede mezclar con menta o añadir miel.

Maceración en frío (extracción óptima)

Para preservar los valepotriatos (sensibles al calor), se puede preparar en frío: macerar 3-5 g de raíz seca en 250 ml de agua fría durante 12-24 horas. Agitar ocasionalmente. Colar y beber a temperatura ambiente. Esta es la forma farmacéutica recomendada por varias farmacopeas europeas.

Tintura (extracto hidroalcohólico)

Macerar 200 g de raíz seca troceada en 1 litro de alcohol de 60-70° durante 15 días, agitando diariamente. Filtrar. Dosis: 2-3 ml (40-60 gotas) en un poco de agua, 1-3 veces al día. La última toma 30-60 minutos antes de acostarse.

Baño relajante

Preparar una decocción con 100 g de raíz seca en 2 litros de agua, hervir 10 minutos. Colar y añadir al agua del baño tibio (37-38 °C). Sumergirse 15-20 minutos antes de acostarse. Especialmente útil para personas con tensión muscular asociada al estrés.

Combinaciones clásicas

La valeriana se combina frecuentemente con otras plantas sedantes para potenciar su efecto:

Valeriana + lúpulo: Combinación con mayor evidencia científica. El 2-metil-3-buten-2-ol del lúpulo potencia el efecto sedante.

Valeriana + pasiflora: Excelente para ansiedad con componente somático (taquicardia, opresión torácica).

Valeriana + melisa: Buena combinación para ansiedad e insomnio en personas con síntomas digestivos nerviosos.

Precauciones y Contraindicaciones

ADVERTENCIA DE SEGURIDAD:

No conducir ni manejar maquinaria pesada hasta conocer la respuesta individual. Aunque la valeriana no suele causar somnolencia excesiva, existe variabilidad individual.

No combinar con alcohol ni con otros depresores del SNC (benzodiazepinas, barbitúricos, opioides, antihistamínicos sedantes) sin supervisión médica. El efecto sedante puede ser aditivo.

No usar durante el embarazo ni la lactancia por falta de datos de seguridad suficientes. Los valepotriatos han mostrado actividad mutagénica in vitro (aunque no in vivo ni con los extractos acuosos habituales).

Suspender al menos 2 semanas antes de una intervención quirúrgica, ya que puede potenciar el efecto de los anestésicos.

En un pequeño porcentaje de personas, la valeriana produce un efecto paradójico estimulante (insomnio, agitación, taquicardia). Si ocurre, suspender el uso.

El uso prolongado (>4-6 semanas continuadas) no se recomienda sin supervisión profesional. Hacer descansos de 1 semana cada 3-4 semanas de uso.

No se han documentado casos de dependencia ni síndrome de abstinencia con valeriana, a diferencia de las benzodiacepinas. Sin embargo, se recomienda retirada gradual tras uso prolongado por precaución.

Esta información es educativa y no sustituye el consejo médico profesional. El insomnio crónico puede ser síntoma de condiciones médicas subyacentes que requieren evaluación profesional.