

Sedantes Naturales para Emergencias: Valeriana, Pasiflora y Lúpulo

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Farmacología de Emergencia

Etiquetas: Sin etiquetas

Sedantes Naturales para Emergencias: Valeriana, Pasiflora y Lúpulo

En escenarios de emergencia, el insomnio, la ansiedad aguda y la hiperactivación del sistema nervioso simpático son problemas frecuentes que deterioran la capacidad de toma de decisiones, debilitan el sistema inmunitario y aumentan el riesgo de errores fatales. Antes de la era de las benzodiacepinas (diazepam, 1963), la humanidad disponía de sedantes vegetales con eficacia demostrada en ensayos clínicos modernos. Tres plantas destacan por su perfil de seguridad y su sinergia farmacológica: la valeriana (*Valeriana officinalis*), la pasiflora (*Passiflora incarnata*) y el lúpulo (*Humulus lupulus*). Sus principios activos modulan el sistema GABAérgico central, el mismo sistema sobre el que actúan las benzodiacepinas, pero con un margen de seguridad incomparablemente mayor y sin riesgo de dependencia física ni depresión respiratoria.

Valeriana (*Valeriana officinalis*): farmacología del ácido valerénico

La raíz de valeriana contiene más de 150 compuestos identificados, pero los principales responsables de su efecto sedante son los sesquiterpenos del aceite esencial (ácido valerénico y sus derivados acetoxivalerénico e hidroxivalerénico, 0.3-0.7% de la raíz seca) y los iridoides (valepotriatos: valtrato, isovaltrato, didrovaltrato, 0.5-2%). El ácido valerénico es el principio activo mejor caracterizado farmacológicamente:

Mecanismo de acción GABAérgico: El ácido valerénico inhibe la enzima GABA-transaminasa, responsable de la degradación del ácido gamma-aminobutírico (GABA) en el espacio sináptico. Al inhibir esta enzima, aumenta la concentración sináptica de GABA, el principal neurotransmisor inhibitor del sistema nervioso central. Además, el ácido valerénico actúa como modulador alostérico positivo de los receptores GABA-A (subunidad $\beta 3$), potenciando la respuesta al GABA endógeno sin activar directamente el receptor (a diferencia de las benzodiacepinas, que actúan sobre la subunidad α). Esto explica su efecto sedante sin depresión respiratoria.

Efecto sobre la arquitectura del sueño: A diferencia de las benzodiacepinas (que suprimen el sueño REM y la fase 3 de sueño profundo), la valeriana preserva la arquitectura normal del sueño. Un estudio polisomnográfico (Donath et al., *Pharmacopsychiatry*, 2000) demostró que 600 mg de extracto de valeriana aumentaba significativamente el porcentaje de sueño de ondas lentas (fase 3-4) sin afectar el sueño REM. El efecto óptimo se alcanza tras 2-4 semanas de uso continuado, aunque un efecto ansiolítico leve es perceptible desde la primera dosis.

Preparación de la raíz: Infusión: 3-5 g de raíz seca triturada en 250 ml de agua hirviendo, tapar e infundir 15 minutos (los compuestos volátiles se pierden si no se tapa). Filtrar. Tomar 30-60 minutos antes de

acostarse. El sabor y el olor son desagradables (ácido isovalérico, similar a queso rancio o pies sudados); añadir miel y limón para mejorar la palatabilidad. Alternativa: maceración en frío durante 12-24 horas (preserva mejor los valepotriatos termolábiles).

Dosis según evidencia clínica: Los ensayos clínicos positivos han utilizado equivalentes a 2-3 g de raíz seca o 300-600 mg de extracto estandarizado al 0.8% de ácido valerénico. La EMA (Agencia Europea del Medicamento) clasifica la valeriana como "uso médico bien establecido" para insomnio y como "uso tradicional" para ansiedad leve. Dosis ansiolítica diurna: 1-2 g de raíz en infusión, 2-3 veces al día.

Pasiflora (*Passiflora incarnata*): ansiolítico GABAérgico complementario

La pasiflora o pasionaria contiene flavonoides C-glucósidos (crisina, vitexina, isovitexina, orientina), alcaloides β -carbolínicos en baja concentración (harmano, harmol, harmalina) y el flavonoide libre crisina, que es un ligando de los receptores benzodiacepínicos (sitio de unión de benzodiacepinas en el receptor GABA-A). La crisina tiene afinidad moderada por este sitio, actuando como agonista parcial: produce efecto ansiolítico sin la sedación excesiva ni el riesgo de dependencia de las benzodiacepinas sintéticas.

Evidencia clínica para ansiedad: Akhondzadeh et al. (J Clin Pharm Ther, 2001) compararon el extracto de pasiflora (45 gotas/día de tintura) con oxazepam (30 mg/día, una benzodiacepina) en un ensayo aleatorizado doble ciego durante 4 semanas en pacientes con trastorno de ansiedad generalizada. Resultado: eficacia ansiolítica equivalente, pero la pasiflora produjo significativamente menos deterioro cognitivo y laboral que el oxazepam. Movafegh et al. (Anesth Analg, 2008) demostraron que 500 mg de extracto de pasiflora 90 minutos antes de cirugía reducía la ansiedad preoperatoria tanto como 0.5 mg de midazolam oral.

Preparación: Infusión: 2-4 g de partes aéreas secas (hojas, tallos, flores) en 250 ml de agua hirviendo, tapar e infundir 10-15 minutos. El sabor es suave y agradable, ligeramente herbáceo. Para ansiedad: 2-3 tazas al día. Para insomnio: una taza 30-45 minutos antes de acostarse. La tintura (extracto hidroalcohólico 1:5) se prepara macerando 200 g de planta seca en 1 litro de alcohol de 45° durante 2 semanas; dosis: 2-4 ml (40-80 gotas), 3 veces al día.

Perfil de seguridad: La pasiflora tiene un excelente perfil de seguridad. No se han reportado interacciones farmacológicas significativas a dosis habituales. Contraindicaciones: embarazo (los alcaloides harmala son uterotónicos en modelos animales). Precaución con sedantes centrales (efecto aditivo). En combinación con valeriana, permite reducir la dosis de ambas plantas.

Lúpulo (*Humulus lupulus*): el potenciador sinérgico

Los estróbilos (conos o flores femeninas) del lúpulo contienen 2-metil-3-buten-2-ol, un alcohol terciario que se forma por degradación oxidativa de los ácidos amargos alfa (humulona y lupulona) durante el secado y almacenamiento. Este compuesto tiene actividad sedante demostrada: activa los receptores GABA-A por un mecanismo diferente al de la valeriana y la pasiflora. El lúpulo también contiene 8-prenilnaringenina, el fitoestrógeno más potente conocido, lo que explica la observación histórica de alteraciones menstruales en las recolectoras de lúpulo.

Sinergia valeriana-lúpulo: La combinación valeriana + lúpulo es una de las más estudiadas en fitoterapia del sueño. Koetter et al. (Phytomedicine, 2007) identificaron que la combinación fija de extracto de valeriana (500 mg) + extracto de lúpulo (120 mg) tenía eficacia equivalente a una dosis estándar de benzodiacepina para latencia de sueño, sin los efectos residuales matutinos. El mecanismo sinérgico es triple: la valeriana inhibe la degradación de GABA, el lúpulo activa directamente GABA-A, y la pasiflora modula el sitio benzodiacepínico del receptor.

Preparación: Infusión: 1-2 g de conos de lúpulo secos en 250 ml de agua hirviendo, tapar e infundir 15 minutos. Sabor amargo característico (los ácidos alfa son los responsables del amargor de la cerveza). Para mejorar la palatabilidad, combinar con miel. Almohada de lúpulo: llenar una funda de algodón con conos secos de lúpulo y colocarla dentro de la almohada. Los compuestos volátiles se inhalan durante la noche, proporcionando efecto sedante suave y continuo. Método tradicional europeo recomendado por la Comisión E alemana.

Contraindicaciones: El lúpulo está contraindicado en depresión (puede empeorar síntomas depresivos por su efecto sedante central). Por su contenido en fitoestrógenos, usar con precaución en mujeres con antecedente de cáncer de mama hormonodependiente y en hombres con hipogonadismo. No administrar a niños menores de 12 años. Evitar la conducción de vehículos en las 2-3 horas posteriores a la toma.

Protocolo sedante combinado para emergencias

El siguiente protocolo escalonado aprovecha la sinergia de las tres plantas, adaptándose a la gravedad de la sintomatología:

Nivel

Situación

Fórmula

Posología

Leve

Nerviosismo, dificultad leve para dormir

Infusión de pasiflora sola (3 g)

1 taza 30 min antes de acostarse

Moderado

Insomnio de conciliación, ansiedad sostenida

Valeriana (3 g) + lúpulo (1.5 g) en infusión combinada

1 taza 45 min antes de acostarse + 1 taza de pasiflora si despierta durante la noche

Intenso

Ansiedad aguda postraumática, insomnio severo

Triple combinación: valeriana (4 g) + pasiflora (3 g) + lúpulo (2 g)

1 taza cada 6-8 horas durante el día + 1 taza nocturna. Mantener 5-7 días y reducir gradualmente

Limitaciones de los sedantes naturales: Estos sedantes naturales son eficaces para ansiedad leve-moderada

e insomnio de conciliación. NO sustituyen la atención psiquiátrica en: ideación suicida, psicosis aguda, ataques de pánico con síntomas cardiovasculares, trastorno de estrés postraumático severo con flashbacks y disociación, ni crisis de abstinencia de alcohol o benzodiazepinas (que pueden ser mortales y requieren benzodiazepinas médicas). Si una persona ha estado tomando benzodiazepinas de forma crónica, NO suspenderlas bruscamente para sustituirlas por plantas: el síndrome de abstinencia benzodiazepínico es potencialmente letal.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.