

Valeriana (*Valeriana officinalis*): sedante y ansiolítico natural

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Valeriana (*Valeriana officinalis*): sedante y ansiolítico natural

La valeriana (*Valeriana officinalis*) es una planta perenne de la familia Caprifoliaceae (antes Valerianaceae), nativa de Europa y Asia occidental. Su raíz y rizoma se emplean como sedante suave e inductora del sueño desde la antigua Grecia (Dioscórides, Galeno). Figura en la Farmacopea Europea y cuenta con monografías de la EMA (Agencia Europea del Medicamento) y la Comisión E alemana que avalan su uso en inquietud nerviosa y trastornos del sueño.

Descripción botánica e identificación

Planta herbácea perenne de 50-150 cm de altura, con rizoma corto, vertical, de olor fuerte y desagradable (ácido isoaléxico), del que parten numerosas raíces fasciculadas. Tallo erecto, hueco, acanalado, ramificado solo en la inflorescencia. Hojas opuestas, pinnatocompuestas, con 7-21 folíolos lanceolados de borde dentado.

Flores pequeñas (3-5 mm), blancas o rosadas, ligeramente perfumadas, agrupadas en corimbos terminales densos. Floración de mayo a agosto. Fruto en aquenio con vilano plumoso para dispersión por viento.

Habita en prados húmedos, bordes de arroyos, claros de bosques frescos y cunetas de toda Europa, desde el nivel del mar hasta 2.000 m. Se cultiva comercialmente en Alemania, Polonia, Países Bajos y España.

Principios activos

Compuesto

Concentración en raíz seca

Acción principal

Ácido valerénico y derivados

0,3-0,8%

Modulación alostérica positiva del receptor GABA-A

Valepotriatos (valtrato, isoaltrato)

0,5-2% (inestables)

Sedante; se degradan al secar la planta

Aceite esencial (sesquiterpenos: valerenal, valeranona)

0,3-0,7%

Sedante, espasmolítico

Ácido isovalérico

Variable

Responsable del olor; leve acción sedante

Lignanós (8-hidroxipinoresinol)

Trazas

Afinidad parcial por receptores de adenosina A1

Flavonoides (hesperidina, linarina)

Trazas

Ansiolítico suave, sinérgico

GABA libre

0,01-0,8 mg/g

Neurotransmisor inhibidor (biodisponibilidad oral debatida)

El mecanismo principal es la modulación del sistema GABAérgico. El ácido valerénico actúa como modulador alostérico positivo de la subunidad beta-3 del receptor GABA-A, potenciando la inhibición neuronal sin los efectos secundarios típicos de las benzodiazepinas (no actúa en el sitio benzodiazepínico). Además, inhibe la enzima GABA-transaminasa, aumentando los niveles sinápticos de GABA.

Evidencia clínica

Insomnio: Múltiples ensayos clínicos y metaanálisis (Bent et al., 2006; Fernández-San-Martín et al., 2010) muestran mejora subjetiva de la calidad del sueño, reducción de la latencia de inicio del sueño y mejora del descanso percibido. El efecto es acumulativo: máximo beneficio tras 2-4 semanas de uso regular. La EMA la clasifica como "uso bien establecido" para alivio de tensión nerviosa leve y trastornos del sueño.

Ansiedad: Estudios preliminares (Andreatini et al., 2002) sugieren eficacia comparable a dosis bajas de diazepam en ansiedad generalizada, sin los efectos cognitivos adversos. La Comisión E alemana aprueba su uso en "estados de inquietud" y "dificultades de origen nervioso para conciliar el sueño".

Limitaciones: Los resultados en mediciones objetivas (polisomnografía) son menos consistentes que los subjetivos. La variabilidad entre preparados comerciales es alta, lo que dificulta la comparación entre estudios.

Preparación y dosificación

Extracto seco estandarizado (forma preferida): 300-600 mg de extracto seco (4-6:1) 30-60 minutos antes de acostarse. Para ansiedad diurna: 300 mg 2-3 veces al día. Equivalente a 2-3 g de raíz seca por dosis.

Infusión de raíz: 2-3 g de raíz seca triturada en 150-250 ml de agua hirviendo. Dejar reposar tapado 10-15 minutos. Colar. Tomar 30 minutos antes de acostarse. El sabor y olor son muy fuertes y desagradables;

puede combinarse con melisa o menta para mejorar la palatabilidad.

Tintura (1:5 en etanol 70%): 1-3 ml (20-60 gotas) hasta tres veces al día o antes de dormir.

Maceración en frío: 2-3 g de raíz en 250 ml de agua fría durante 12-24 horas. Filtrar y tomar. Preserva mejor los valepotriatos termolábiles, aunque su relevancia clínica en extractos secos es debatida.

Contraindicaciones y precauciones

Somnolencia diurna: A dosis altas puede causar somnolencia residual matutina. No conducir ni manejar maquinaria pesada hasta conocer la respuesta individual.

Potenciación de otros sedantes: Puede potenciar el efecto de benzodiazepinas, barbitúricos, antihistamínicos sedantes y alcohol. Usar con precaución en combinación con estos fármacos.

Embarazo y lactancia: La EMA desaconseja su uso por falta de datos de seguridad suficientes, aunque no se han reportado efectos teratogénicos en estudios animales.

Niños menores de 12 años: No recomendada por falta de estudios en esta población.

Hepatotoxicidad: Se han descrito casos aislados de hepatotoxicidad con productos multicomponente que contenían valeriana, pero no se ha establecido causalidad directa. Los valepotriatos son citotóxicos in vitro, pero se degradan durante el secado y procesado de la raíz.

Retirada: Tras uso prolongado (más de 4-6 semanas), reducir dosis gradualmente. Se han reportado casos aislados de síntomas de abstinencia (insomnio de rebote, ansiedad) tras cese brusco de dosis altas.

 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.