

Valeriana

Dirección de esta página: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/natural/870.html>

¿Qué es?

La valeriana es una hierba. Los medicamentos se elaboran de la raíz.

La valeriana es más comúnmente usada para los trastornos del sueño, especialmente para la dificultad para dormir (insomnio). Frecuentemente se combina con lúpulo, bálsamo de limón u otras hierbas que también producen somnolencia. Algunas personas que están tratando de dejar de tomar “píldoras para dormir” usan valeriana para que les ayude a dormir después de que han disminuido de a poco la dosis de la pastilla para dormir. Hay algunas pruebas científicas que muestran que la valeriana tiene efecto para los trastornos del sueño, pero no todos los resultados de los estudios son positivos.

La valeriana también se utiliza para las afecciones relacionadas con la ansiedad y el estrés psicológico que incluyen el asma nerviosa, las reacciones histéricas, la excitabilidad, el miedo a las enfermedades (hipocondría), el dolor de cabeza, las migrañas, y el malestar estomacal.

Algunas personas usan la valeriana para la depresión, los temblores leves, la epilepsia, el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), y para el síndrome de fatiga crónica (SFC).

La valeriana se usa para los dolores musculares y de las articulaciones. Algunas mujeres usan la valeriana para los cólicos menstruales y para los síntomas asociados con la menopausia que incluyen los sofocos y la ansiedad.

A veces, se agrega valeriana al agua para bañarse como una ayuda para la inquietud y los trastornos de sueño.

Los extractos y el aceite de valeriana es usan en la industria manufacturera como agentes saborizante en los alimentos y bebidas.

¿Qué tan efectivo es?

Natural Medicines Comprehensive Database (La Base Exhaustiva de Datos de Medicamentos Naturales) clasifica la eficacia, basada en evidencia científica, de acuerdo a la siguiente escala: Eficaz, Probablemente Eficaz, Posiblemente Eficaz, Posiblemente Ineficaz, Probablemente Ineficaz, Ineficaz, e Insuficiente Evidencia para Hacer una Determinación.

La clasificación de la eficacia para este producto es la siguiente:

Posiblemente eficaz para...

- **La dificultad para dormir (insomnio).** La valeriana no alivia el insomnio tan rápidamente como las “píldora para dormir”. El uso continuo por varios días, aún hasta por 4 semanas, podría ser necesario antes de que se note algún efecto. La valeriana parece mejorar la calidad del sueño en las personas que están dejando de tomar pastillas para dormir. Sin embargo, no todos los resultados son positivos. Algunos estudios han encontrado que la valeriana no mejora el insomnio de manera mejor que una “tableta de azúcar” (placebo).

Insuficiente evidencia para hacer una determinación para...

- **La ansiedad.** Hay evidencia contradictoria acerca de la eficacia de la valeriana para la ansiedad. Algunas personas han indicado que parece disminuir el estrés en situaciones sociales. Pero otros estudios no han demostrado ningún efecto.
- **La inquietud.** Un producto de una combinación específica, que contiene 160 mg de extracto de raíz de valeriana y 80 mg de extracto de hoja de bálsamo de limón (Euvegal forte, Schwabe Pharmaceuticals), ha sido probado para reducir -en los niños menores de 12 años- los síntomas de inquietud graves (disomnio). Los resultados preliminares muestran que podría ser eficaz, pero se necesita más investigación al respecto.
- **La depresión.**
- **Las convulsiones.**
- **Los temblores leves.**
- **La epilepsia.**
- **El trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH).**
- **El síndrome de fatiga crónica (SFC).**
- **El dolor muscular y de las articulaciones.**
- **El dolor de cabeza.**
- **El malestar estomacal.**
- **Los dolores de la menstruación.**
- **Los síntomas de la menopausia que incluyen los sofocos y la ansiedad.**
- **Otras afecciones.**

Se necesita más evidencia para aprobar a la valeriana para algunos de estos usos.

¿Cómo funciona?

La valeriana parece actuar como un agente sedante en el cerebro y el sistema nervioso.

¿Hay preocupación por la seguridad de su uso?

La valeriana es **PROBABLEMENTE SEGURA** para la mayoría de la gente cuando se usa en cantidades medicinales por un corto tiempo. Estudios clínicos llevados a cabo en más de 12.000 personas han reportado el uso seguro de la valeriana con fines medicinales en estudios que han durado hasta 28 días. Se desconoce la seguridad de su uso a largo plazo. Hay información que sugiere que el uso de la valeriana también podría ser seguro para los niños si la toman por 4 a 8 semanas.

En algunas personas la valeriana puede producir algunos efectos secundarios tales como dolor de cabeza, excitabilidad, intranquilidad y aún insomnio. Algunas personas se sienten lentas en la mañana después de tomar valeriana, especialmente si toman dosis altas. Es mejor no manejar u operar maquinarias peligrosas después de tomar valeriana. Se desconoce la seguridad del uso a largo plazo de la valeriana. Para evitar posibles efectos secundarios al discontinuar el uso de la valeriana -después del uso a largo plazo-, es mejor disminuir la dosis en forma gradual durante una o dos semanas antes de dejar de tomarla completamente.

Advertencias y precauciones especiales:

Embarazo y lactancia: No hay suficiente información sobre la seguridad del uso de la valeriana durante el embarazo o la lactancia. Sea precavida y evite su uso.

Cirugía: La valeriana retarda el sistema nervioso central. La anestesia y los otros medicamentos que se usan durante la cirugía también afectan al sistema nervioso. Los efectos combinados podrían ser dañinos. Deje de tomar valeriana por lo menos 2 semanas antes de tener un procedimiento quirúrgico.

¿Existen interacciones con medicamentos?

Serías

No tome esta combinación

Alcohol

El alcohol puede producir somnolencia. La valeriana también puede producir somnolencia. El tomar grandes cantidades de valeriana junto con alcohol podría causar mucha somnolencia.

Moderadas

Tenga cuidado con esta combinación

Alprazolam (Xanax)

La valeriana puede disminuir la rapidez con la que el hígado descompone el alprazolam (Xanax). El tomar valeriana junto con alprazolam (Xanax) podría aumentar los efectos y efectos secundarios del alprazolam (Xanax) tales como la somnolencia.

Medicamentos alterados por el cuerpo (Sustratos de citocromo P450 3A4 (CYP3A4))

Algunos medicamentos son alterados y descompuestos por el cuerpo. La valeriana podría disminuir la rapidez con la que el hígado descompone algunos medicamentos. El tomar valeriana junto con algunos medicamentos que son descompuestos por el hígado puede aumentar los efectos y efectos secundarios de estos medicamentos. Antes de tomar valeriana consulte con su proveedor de atención médica si está tomando medicamentos que son modificados por el hígado.

Algunos de los medicamentos modificados por el hígado incluyen lovastatina (Mevacor), ketoconazol (Nizoral), itraconazol (Sporanox), fexofenadina (Allegra), triazolam (Halcion), y muchos otros.

Medicamentos sedantes (Benzodiazepinas)

La valeriana podría producir somnolencia. Los medicamentos que producen somnolencia se llaman sedantes. El tomar valeriana junto con medicamentos sedantes podría causar demasiada somnolencia.

Algunos de estos medicamentos sedantes incluyen alprazolam (Xanax), clonazepam (Klonopin), diazepam (Valium), lorazepam (Ativan), midazolam (Versed), temazepam (Restoril), triazolam (Halcion), y otros.

Medicamentos sedantes (Depresores del SNC)

La valeriana podría producir somnolencia. Los medicamentos que producen somnolencia se llaman sedantes. El tomar valeriana junto con medicamentos sedantes podría causar mucha somnolencia. El tomar valeriana junto con los medicamentos sedantes que se usan en cirugía podría producir sedación prolongada.

Algunos de los medicamentos sedantes incluyen pentobarbital (Nembutal), fenobarbital (Luminal), secobarbital (Seconal), tiopental (Pentotal), fentanyl (Duragesic, Sublimaze), morfina, propofol (Diprivan), y otros.

¿Existen interacciones con hierbas y suplementos?

Hierbas y suplementos con propiedades sedantes (Pueden causar somnolencia)

En algunas personas el uso de valeriana junto con otras hierbas y suplementos que actúan como sedantes podría producir demasiada somnolencia. Esta combinación también podría aumentar los efectos secundarios de la valeriana.

Algunas de estas hierbas y suplementos con efectos sedantes incluyen el cálamo, la amapola Californiana, la hierba gatera, el lúpulo, el chijol, la kava, el L-triptofano, la melatonina, la salvia, el SAME, la hierba de San Juan, el sazafrán, la escularia, y otras.

¿Existen interacciones con alimentos?

Alcohol

Cuando se usa con alcohol, la valeriana podría producir mucha somnolencia. No tome alcohol cuando esté usando valeriana.

¿Qué dosis se utiliza?

La siguiente dosis se ha estudiado en investigaciones científicas:

POR VÍA ORAL:

- Para la dificultad para dormir (insomnio):
 - Se toma entre 400-900 mg de extracto de valeriana hasta 2 horas antes de acostarse y por hasta 28 días, o
 - Se toma 120 mg de extracto de valeriana con 80 mg de extracto de bálsamo de limón tres veces al día por hasta 30 días, o
 - Se toma un producto de combinación que contiene 187 mg de extracto de valeriana más 41.9 mg de lúpulo por tableta y se toman 2 tabletas al acostarse por 28 días.

Tome la valeriana entre 30 minutos a 2 horas antes de acostarse.

Otros nombres

All-Heal, Amantilla, Baldrian, Baldrianwurzel, Belgium Valerian, Common Valerian, Fragrant Valerian, Garden Heliotrope, Garden Valerian, Grande Valériane, Guérit Tout, Herbe à la Femme Meurtrie, Herbe aux Chats, Herbe aux Coupures, Herbe de Notre-Dame, Herbe de Saint-Georges, Herbe du Loup, Indian Valerian, Mexican Valerian, Pacific Valerian, Rhizome de Valériane, Tagar, Tagar-Ganthoda, Tagara, Valeriana angustifolia, Valeriana edulis, Valeriana jatamansii, Valeriana officinalis, Valeriana Pseudofficinalis, Valeriana Rhizome, Valeriana sitchensis, Valeriana wallichii, Valerianae Radix, Valeriane, Valériane, Valériane à Petites Feuilles, Valériane Africaine, Valériane Celtique, Valériane Commune, Valériane de Belgique, Valériane des Collines, Valériane Dioïque, Valériane du Jardin, Valériane Indienne, Valériane Mexicaine, Valériane Officinale, Valériane Sauvage.

Metodología

Para saber más sobre cómo este artículo fue escrito, refiérase a la metodología (<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/natural/methodology-sp.html>) de la *Base exhaustiva de datos de medicamentos naturales*.

Referencias

Para ver todas las referencias de la página de Valeriana, por favor diríjase a

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/natural/870.html>.

1. Hellum BH, Hu Z, Nilsen OG. The induction of CYP1A2, CYP2D6 and CYP3A4 by six trade herbal products in cultured primary human hepatocytes. *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 2007 Jan;100:23-30.
2. Hellum BH, Nilsen OG. The in vitro inhibitory potential of trade herbal products on human CYP2D6-mediated metabolism and the influence of ethanol. *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 2007 Nov;101:350-8.
3. Carrasco MC, Vallejo JR, Pardo-de-Santayana M, et al. Interactions of Valeriana officinalis L. and Passiflora incarnata L. in a patient treated with lorazepam. *Phytother Res*. 2009 Dec;23:1795-6.
4. Albrecht M, Berger W, Laux P, Schmidt U, et al. Psychopharmaka und Verkehrssicherheit. Der Einfluß von Euvegal® - Dragees forte auf die Fahrtüchtigkeit und Kombinationswirkungen mit Alkohol. *Z. Allg. Med*. 1995;71:1215-25.
5. Chen D, Klesmer J, Giovanniello A, et al. Mental status changes in an alcohol abuser taking valerian and ginkgo biloba. *Am J Addict*. 2002 Winter;11:75-7.

6. Taavoni S, Ekbatani N, Kashaniyan M, et al. Effect of valerian on sleep quality in postmenopausal women: a randomized placebo-controlled clinical trial. *Menopause*. 2011 Sep;18:951-5.
7. Barton DL, Atherton PJ, Bauer BA, et al. The use of Valeriana officinalis (Valerian) in improving sleep in patients who are undergoing treatment for cancer: a phase III randomized, placebo-controlled, double-blind study (NCCTG Trial, N01C5). *J Support Oncol*. 2011 Jan-Feb;9:24-31.
8. Taibi DM, Bourguignon C, Gill Taylor A. A feasibility study of valerian extract for sleep disturbance in person with arthritis. *Biol Res Nurs*. 2009 Apr;10:409-17.
9. Cuellar NG, Ratcliffe SJ. Does valerian improve sleepiness and symptom severity in people with restless legs syndrome? *Altern Ther Health Med*. 2009 Mar-Apr;15:22-8.
10. Dressing H. Valerian combination therapy vs. benzodiazepine: same efficacy in the treatment of sleeping disorders? *Therapiewoche* 1992;42:726-736.

Documento revisado - 30/05/2014

Esta fuente de recursos sobre medicinas, con derechos de autor y basada en evidencia, es proporcionada por *Natural Medicines Comprehensive Database Consumer Version* (Versión para el Consumidor de la Base Exhaustiva de Datos de Medicamentos Naturales). *Natural Medicines Comprehensive Database* no se hace responsable por las posibles consecuencias relacionadas con el uso de cualquier producto. Esta monografía no reemplaza las recomendaciones de un profesional de la salud y no se debería usar para el diagnóstico o el tratamiento de cualquier condición médica.

Derechos de Autor © 1995 - 2013 *Therapeutic Research Faculty*, editores de *Natural Medicines Comprehensive Database*, *Prescriber's Letter*, *Pharmacist's Letter*. Todos los derechos reservados. Para información científica sobre los medicamentos naturales, los profesionales pueden consultar la Versión Profesional de *Natural Medicines Comprehensive Database* (<http://www.naturaldatabase.com/>).

