

Raíz de valeriana para la ansiedad y sus efectos secundarios

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La raíz de valeriana (*Valeriana officinalis*) es una de las muchas hierbas que puede utilizar si tiene problemas relacionados con el sueño y la ansiedad
- › Al cultivar la raíz de valeriana, asegúrese de que se cultive en algún lugar con acceso a los rayos del sol y al agua, y que se exponga con frecuencia a un poco de humedad
- › Aunque la mayoría de los estudios descubrieron que esta raíz no provoca efectos adversos graves, debe tener cuidado con la cantidad de raíz de valeriana que consume

La raíz de valeriana (*Valeriana officinalis*) fue prominente en la época de los antiguos griegos y es una de las muchas hierbas que puede utilizar si tiene problemas relacionados con el sueño y la ansiedad. Descubra más sobre la raíz de valeriana, incluyendo consejos de cultivo y efectos secundarios a tener en cuenta.

¿Qué es la raíz de valeriana?

La raíz de valeriana, que es una planta perenne que es miembro de la familia Valerianaceae, también se conoce con otros nombres, como heliotropo de jardín, setwall, *Valerianae radix* (latín), Baldrianwurzel (alemán) o phu (griego). Sus orígenes se remontan a Europa y Asia, aunque ahora se puede encontrar en América del Norte. La planta de raíz de valeriana puede alcanzar una altura de 3 a 5 pies y produce hojas

emparejadas y flores de color blanco o rosa claro. Sin embargo, la raíz tiene un olor que la mayoría de las personas consideran desagradable.

De las 250 plantas conocidas de la familia Valerianaceae, *V. officinalis* es la variedad que más se utiliza en Estados Unidos y Europa. Los suplementos de valeriana están disponibles hoy en día y se fabrican a partir de extractos secos de raíz de valeriana, o de las raíces de la planta, rizomas (tallos subterráneos) o estolones (tallos horizontales). Las raíces secas de valeriana también se convierten en **tés** o tinturas.

Los beneficios de la raíz de valeriana podrían provenir de las interacciones de los materiales en la planta, y no solo de un compuesto o grupo de compuestos en particular. De acuerdo con la Oficina de Suplementos Dietéticos de los Institutos Nacionales de la Salud, los fabricantes suelen buscar las siguientes sustancias como "estándar" para clasificar los extractos de raíz de valeriana:

- Aceites volátiles que incluyen ácidos valerénicos
- Sesquiterpenos
- Valepotriatos o ésteres de ácidos grasos de cadena corta

Beneficios de la raíz de valeriana que debe considerar

Si **tiene problemas para dormir** o simplemente desea mejorar sus patrones de sueño, considere usar la raíz de valeriana, ya que este es uno de sus principales beneficios. La reputación de esta hierba como sedante se remonta a unos 2 000 años, ya que la medicina tradicional ha destacado las capacidades de la raíz de valeriana para inducir la relajación y el sueño. Estos efectos podrían ocurrir debido a compuestos presentes en la planta, es decir:

- **Ácido valerénico:** esto se une a receptores de ácido gamma-aminobutírico (GABA) y promueve la calma y la relajación.
- **Ácido isovalérico:** se sabe que impide las contracciones musculares involuntarias.

- **Hesperidina y linarina:** estos son dos antioxidantes que poseen propiedades sedantes.

Los estudios modernos apoyan estas afirmaciones. Los resultados de un artículo de farmacopsiquiatría de marzo de 2000 demostraron que la raíz de valeriana podría ayudar a mejorar los parámetros relacionados con el sueño, como la profundidad del sueño, velocidad para conciliarlo y la calidad general.

En otro estudio publicado en *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, una dosis de raíz de valeriana de 400 miligramos promovió un mejor sueño en 24 adultos jóvenes de mediana edad que experimentaban dificultades para dormir. Además, la mitad de estas personas reportaron un "sueño perfecto" después de tomar la dosis de raíz de valeriana. Otros estudios también destacaron que la raíz de valeriana podría disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño y mejorar la calidad y cantidad.

Beneficios adicionales relacionados con la raíz de valeriana

La raíz de valeriana también es conocida por sus beneficios contra la ansiedad. Los estudios sugirieron que la raíz de valeriana podría ayudar a abordar el trastorno de ansiedad generalizada o el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), cuyos síntomas principales incluyen conductas ansiosas, y podría ayudar a aliviar la ansiedad causada por situaciones estresantes.

Las mujeres que padecen problemas hormonales también podrían considerar tomar raíz de valeriana para tratar los bochornos (relacionados con la menopausia), el síndrome premenstrual (SPM) y la menstruación dolorosa (dismenorrea). Otros problemas que podría abordar la raíz de valeriana o los extractos de raíz de valeriana incluyen:

- **Enfermedad de Parkinson:** un estudio en animales realizado en diciembre de 2015 demostró que los ratones con enfermedad de Parkinson mejoraron su comportamiento, disminuyeron la inflamación y obtuvieron más antioxidantes después de recibir extracto de raíz de valeriana.

- **Síndrome de piernas inquietas (SPI):** en este estudio realizado en marzo de 2009, las personas que tomaron 800 miligramos de raíz de valeriana al día durante ocho semanas mostraron una mejoría de los síntomas y reportaron menos somnolencia durante el día.

Usos de la raíz de valeriana

Los antiguos griegos y romanos usaban la valeriana con fines medicinales, y reconocidos médicos griegos como Hipócrates y Galeno destacaron los posibles efectos saludables de la planta. Durante el siglo XVI, problemas de salud como nerviosismo, temblores, **dolores de cabeza** y las palpitaciones del corazón también se aliviaron al utilizar la raíz de valeriana.

Los escoceses utilizaron la raíz de valeriana para tratar la indigestión, mientras que los irlandeses utilizaron la planta para combatir la tuberculosis. Los practicantes de la medicina tradicional china también confiaban en la raíz de valeriana para ayudar a relajar los músculos lisos y atacar la hiperactividad gastrointestinal.

El libro "A Field Guide to Western Medicinal Plants and Herbs" destaca que la raíz de valeriana también se puede utilizar como un tónico nervioso y podría ayudar a tratar los dolores de cabeza, irritabilidad, depresión o desánimo. Los extractos de raíz de valeriana y el aceite esencial también se utilizan para dar sabor a alimentos y bebidas.

Cómo cultivar la raíz de valeriana

Al cultivar la raíz de valeriana, asegúrese de que se cultive en algún lugar con acceso a los rayos del sol y al agua, y que se exponga con frecuencia a un poco de humedad. Podría sembrar semillas de raíz de valeriana durante la primavera, cuando la temperatura del suelo es un poco más cálida, o comprar plántulas. Sin embargo, las plántulas de raíz de valeriana, que crecen muy despacio, podrían necesitar una mayor protección contra las malezas de crecimiento rápido que pueden desplazar a las plantas tiernas.

Las plantas de valeriana florecen a principios del verano y desprenden su fragancia al final de la tarde. Para cultivar de forma correcta las plantas de raíz de valeriana, siga estas instrucciones de Garden Guides:

Instrucciones

1. Coloque tierra para macetas prehumedecida en una bandeja o recipiente para plantar. Evite regar en exceso o aumentar la humedad de la planta, ya que podría obstaculizar el proceso de germinación de las semillas.
2. Consiga semillas de raíz de valeriana y espolvoree sobre la tierra. Con los dedos, presione las semillas. No cubra las semillas de raíz de valeriana por completo, ya que son pequeñas y es posible que no **obtengan suficientes rayos del sol** si se plantan muy profundo.
3. Rocíe un poco la tierra para permitir que las semillas se asienten. Con plástico transparente, cubra la bandeja y colóquela en un área cálida y soleada. Solo asegúrese de que la bandeja no esté expuesta de forma directa a los rayos del sol, porque existe la posibilidad de que caliente el plástico y quemee las semillas.
4. Las semillas se deben exponer a condiciones cálidas y húmedas cuando se cubren con plástico para ayudarlas a germinar. Revísela de forma constante y riéguela en caso de estar seca.
5. Una vez que empiecen a germinar, afloje el plástico. Puede quitar el plástico por completo cuando las plántulas alcancen un tamaño de 1 a 2 pulgadas. Tome algunas de las plántulas más saludables para trasplantarlas en un recipiente de 3 o 4 pulgadas.
6. Al igual que durante el proceso de germinación, coloque las plántulas en un área donde reciba los rayos del sol. Si recibe pocos rayos de sol, use una luz de crecimiento como sustituto.
7. Una vez que las plantas sean más grandes para las macetas, muévalas a macetas más grandes con buenos orificios de drenaje en la parte inferior. Recuerde siempre que la raíz no debe tener mucha agua.

Corte los tallos en caso que este cultivándola para obtener las raíces. Esto ayuda a que la planta se concentre solo en el crecimiento de las raíces e impide su crecimiento. Si permite que la planta retenga las flores, es posible que germinen y crezcan, lo que será difícil de quitar de su patio trasero.

El mejor momento para cosechar la raíz de valeriana es entre la primavera y el otoño, ya que es cuando los compuestos medicinales de las raíces son más potentes. Puede cosecharlos al desenterrar la planta, junto con las raíces, y dejar que se sequen en un lugar oscuro. Aunque algunas personas argumentan que las raíces de valeriana recién excavadas huelen a calcetines sucios, esperar un poco de tiempo para que las raíces se sequen ayudará a disipar el olor.

Pruebe esta receta de té de raíz de valeriana

Si desea beneficiarse de las propiedades saludables de la raíz de valeriana, puede remojar las raíces y preparar té, como en esta receta:

Té de raíz de valeriana

Ingredientes

- 1 cucharadita de raíz de valeriana por taza (aproximadamente 3 gramos)
- Agua caliente

Preparación

1. Vierta el agua caliente sobre la raíz de valeriana.
2. Deje infundir durante 15 minutos.

Cómo almacenar la raíz de valeriana

Es fácil almacenar la raíz de valeriana para usarla en el futuro. Mother Earth Living sugiere guardarla en recipientes herméticos en un lugar fresco y oscuro. Antes de almacenar, asegúrese de que la raíz este bien seca y que haya removido las mejores partes de las raíces.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la raíz de valeriana?

Aunque la mayoría de los estudios descubrieron que esta raíz no provoca efectos secundarios graves, debe tener cuidado con la cantidad que consume. Algunos síntomas que se han relacionado con el consumo de la raíz de valeriana, en especial cuando se toman en dosis altas son: dolores de cabeza, de estómago, latidos cardíacos irregulares, malestar, mayor sensación de excitación y las pupilas dilatadas. La somnolencia diurna también es un posible efecto secundario.

La raíz de valeriana podría predisponerlo al insomnio e incluso a los síntomas de abstinencia una vez que se detiene el consumo. No tome raíz de valeriana si va a conducir u operar maquinaria pesada, ya que puede afectar su capacidad de pensamiento y reacción.

La raíz de valeriana podría interactuar de forma negativa con el alcohol y provocar somnolencia. También puede interactuar con otras hierbas, suplementos y medicamentos como narcóticos, antidepresivos y medicamentos anticonvulsivos:

- Benzodiazepinas como Xanax, Valium, Ativan y Halcion
- Barbitúricos o depresores del sistema nervioso central (SNC) como fenobarbital (Luminal), morfina y propofol (Diprivan)
- **Melatonina**
- Kava
- **Hierba de San Juan**

Si tiene problemas relacionados con el hígado, considere evitar la raíz de valeriana o tómela con extrema precaución bajo la atención de un médico. Esta planta se ha relacionado con casos raros de lesión hepática. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia, así como los niños menores de 3 años, deben evitar la raíz de valeriana tanto como sea posible, debido a la falta de estudios sobre los efectos potenciales de la hierba.

Conozca la dosis ideal de raíz de valeriana para su afección

Al tomar la raíz de valeriana, recomiendo comenzar poco a poco, cuanto menor sea la dosis, mejor. De preferencia, tome la dosis más baja de raíz de valeriana. Aunque algunos estudios han utilizado dosis de raíz de valeriana entre el rango de 400 y 900 miligramos (mg), tomadas de 30 minutos a dos horas antes de acostarse, American Family Physician recomienda un extracto de raíz de 300 a 600 mg, o una dosis equivalente de 2 a 3 gramos de raíz de valeriana seca remojada en 1 taza de agua durante 10 a 15 minutos.

Como recordatorio, evite incrementar el consumo de raíz de valeriana de un momento a otro. Cantidades más altas podrían causar efectos indeseados, como dificultades para dormir, y es posible que incremente la ansiedad y los niveles de energía. Un estudio de Investigación de Fitoterapia de 2006 demostró que una dosis de 1 800 mg de raíz de valeriana provocó sentimientos de ansiedad entre las personas del estudio.

Como siempre, para determinar la cantidad de raíz de valeriana que debe tomar y para prevenir efectos adversos, consulte a su médico o un especialista en nutrición holística.

Los beneficios de la raíz de valeriana son admirables, pero es importante que siempre tenga cuidado

A pesar de su olor desagradable, la raíz de valeriana podría ser ideal para abordar las preocupaciones o la ansiedad relacionadas con el sueño. Los usos de la raíz de valeriana en las prácticas medicinales tradicionales demuestran que sus beneficios se han reconocido durante cientos de años y también podrían ser eficaces en la actualidad.

Sin embargo, el desafío de usar la raíz de valeriana radica en su disponibilidad. A menos que tenga los recursos para cultivar sus propias plantas, tendrá que hacer una investigación exhaustiva para encontrar un vendedor de confianza que pueda proporcionarle raíz de valeriana de alta calidad. El mismo problema podría ocurrir si planea comprar suplementos, tés, tinturas o extractos de raíz de valeriana.

Algunos de los efectos secundarios de la raíz de valeriana podrían alterar el funcionamiento adecuado y las rutinas diarias, así que evite consumir cantidades excesivas y consulte primero con su médico sobre la dosis correcta para tratar su afección.

Preguntas frecuentes sobre la raíz de valeriana

P: ¿Qué hace la raíz de valeriana?

R: Los estudios han demostrado el potencial de la raíz de valeriana para promover un mejor sueño, principalmente debido a sustancias como el ácido valerénico, el ácido isovalérico, la hesperidina y la linarina que se encuentran en la planta. La raíz de valeriana también podría ayudar a aliviar los dolores de cabeza, palpitaciones del corazón, indigestiones y los problemas gastrointestinales, además de relajar los músculos lisos y promover la sensación de calma.

P: ¿La raíz de valeriana funciona contra la ansiedad?

R: Sí. Los estudios también han demostrado que la raíz de valeriana podría desempeñar un papel muy importante para tratar los trastornos de ansiedad y disminuir la ansiedad provocada por situaciones estresantes.

P: ¿Es segura la raíz de valeriana?

R: Hay algunos efectos secundarios que se han relacionado con la raíz de valeriana, por lo que es importante consultar con su médico antes de tomarla. Es posible que esté predispuesto a lo siguiente si toma grandes cantidades de raíz de valeriana:

- Dolores de cabeza
- Frecuencia cardiaca irregular
- Insomnio
- Mayor sensación de emoción.
- Dolores de estómago
- Inquietud
- Pupilas dilatadas

Esta hierba podría interactuar de forma negativa con ciertos medicamentos y suplementos a base de hierbas. Los siguientes grupos de personas también deben evitar consumir la raíz de valeriana:

- Personas que necesitan conducir u operar maquinaria pesada.
- Personas con problemas relacionados con el hígado.
- Mujeres embarazadas o en período de lactancia
- Niños menores de 3 años

P: ¿Dónde se puede comprar la raíz de valeriana?

R: Los suplementos de raíz de valeriana y raíz de valeriana se podrían comprar en sitios web de salud y sitios minoristas, e incluso en algunos supermercados.

Asegúrese de hacer una investigación exhaustiva primero antes de comprar para asegurarse de obtener un producto de alta calidad hecho de raíz de valeriana real, y no un artículo de baja calidad que podría causar otros problemas.

El mismo principio se aplica también a los extractos o tinturas de raíz de valeriana y, como lo sugiere el libro: "The New Healing Herbs", siempre siga las instrucciones

indicadas en la etiqueta del producto.

Fuentes y Referencias

- [The Longwood Herbal Task Force, December 15, 1999](#)
- [Missouri Botanical Garden, "Valeriana Officinalis"](#)
- [American College of Healthcare Sciences, June 14, 2012](#)
- [National Institutes of Health Office of Dietary Supplements, March 15, 2013](#)
- [Science Direct, Valerian Acid, 2012](#)
- [Epilepsia. November 2004](#)
- [Pharmacol Biochem Behav. 2003 Jun;75\(3\):537-45](#)
- [Pharmacopsychiatry. 2000 Mar;33\(2\):47-53](#)
- [Pharmacol Biochem Behav. 1989 Apr;32\(4\):1065-6](#)
- [Biol Pharm Bull. 2007 Feb;30\(2\):363-6](#)
- [Psychopharmacology \(Berl\). 1985;87\(4\):406-9](#)
- [Pharmacol Biochem Behav. 1982 Jul;17\(1\):65-71](#)
- [Complement Ther Clin Pract. 2013 Nov;19\(4\):193-6. doi: 10.1016/j.ctcp.2013.07.002. Epub 2013 Sep 10](#)
- [Menopause. 2011 Sep;18\(9\):951-5. doi: 10.1097/gme.0b013e31820e9acf](#)
- [Phytother Res. 2002 Nov;16\(7\):650-4](#)
- [J Complement Integr Med. 2011 Oct 11;8. pii: /j/jcim.2011.8.issue-1/1553-3840.1465/1553-3840.1465.xml](#)
- [Phytomedicine. 2010 Jul;17\(8-9\):674-8. doi: 10.1016/j.phymed.2009.10.020. Epub 2009 Dec 29](#)
- [Planta Med. 2012 Nov;78\(16\):1719-24. doi: 10.1055/s-0032-1315240. Epub 2012 Aug 24](#)
- [Phytother Res. 2002 Feb;16\(1\):23-7](#)
- [Phytother Res. 2006 Feb;20\(2\):96-102](#)
- [Iran J Pharm Res. 2013 Winter;12\(1\):217-22](#)
- [J Tradit Complement Med. 2016 Jan 19;6\(3\):309-15. doi: 10.1016/j.jtcme.2015.09.001. eCollection 2016 Jul](#)
- [Int J Gynaecol Obstet. 2011 Dec;115\(3\):285-8. doi: 10.1016/j.ijgo.2011.06.022. Epub 2011 Sep 28](#)
- [J Pharm Pharmacol. 2009 Feb;61\(2\):251-6. doi: 10.1211/jpp/61.02.0016](#)
- [Neurotoxicology. 2015 Dec;51:172-83. doi: 10.1016/j.neuro.2015.10.012. Epub 2015 Oct 30](#)
- [Altern Ther Health Med. 2009 Mar-Apr;15\(2\):22-8](#)
- [WebMD, "Valerian"](#)
- [Mother Earth Living, August/September 2008](#)
- [Mother Earth Living, February 21, 2011](#)
- [Garden Guides, September 21, 2017](#)
- [WebMD, December 21, 2016](#)
- [EMedicineHealth, December 15, 2010](#)
- [LiverTox, January 18, 2018](#)
- [National Capital Poison Center, "Valerian"](#)
- [American Family Physician April 15, 2003](#)