

# ¿Qué sería más eficaz contra el insomnio, los valepotriatos o los ácidos valerénicos? La respuesta está en tu té de valeriana

*Which would be more effective against insomnia, valepotriates or valerenic acids? The answer lies in your valerian tea.*

**Grecia-Elena Hurtado-Núñez y Martha-Estrella García Pérez**

1. Facultad de Químico Farmacobiología. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, Michoacán, México

Contacto: martha.garcia@umich.mx

**Resumen.** Muchos mexicanos sufren insomnio. Los medicamentos convencionales para dormir (como el clonazepam, el alprazolam y el zolpidem) pueden generar dependencia y somnolencia durante el día, por lo que las personas buscan alternativas naturales para tratar sus problemas de sueño. La valeriana se ha utilizado durante siglos para tratar el insomnio y la ansiedad. Sin embargo, el efecto dependerá de la especie consumida: de los valepotriatos, presentes en *Valeriana edulis*, o de los ácidos valerénicos, presentes en *Valeriana officinalis*. Los compuestos presentes en las distintas especies de valeriana han despertado el interés de la comunidad científica por su capacidad de no generar dependencia ni efecto rebote. No obstante, la preocupación de muchos científicos es la falta de esquemas de dosificación seguros, respaldados por suficiente evidencia de ensayos clínicos que garanticen su seguridad y eficacia a largo plazo. A continuación, te explicamos cómo la infusión de valeriana puede ayudarte a combatir el insomnio, qué componentes contiene la especie mexicana, si es seguro tomarla sola o en combinación con otras plantas medicinales y cuál es la forma adecuada de hacerlo para evitar riesgos.

**Palabras clave:** Valepotriatos, ácidos valerénicos, seguridad

**Abstract.** Many Mexicans suffer from insomnia. Conventional sleeping pills (such as clonazepam, alprazolam, and zolpidem) can be addictive and cause daytime drowsiness, so people seek natural alternatives to treat their sleep problems. Valerian has been used for centuries to treat insomnia and anxiety. However, the effect will depend on the species consumed: valepotriates, present in *Valeriana edulis*, or valerenic acids, present in *Valeriana officinalis*. The compounds present in different species of valerian have attracted the scientific community's interest due to their ability to avoid dependence or rebound effects. Nevertheless, many scientists are concerned about the lack of safe dosage regimens supported by sufficient evidence from clinical trials to ensure long-term safety and efficacy. Below, we explain how valerian tea can help you combat insomnia, what components the Mexican species contains, whether it is safe to take it alone or in combination with other medicinal plants, and the proper way to do so to avoid risks.

**Keywords:** Valepotriates, valerenic acids, safety

## Introducción

El insomnio es un problema de salud pública que afecta a la población mexicana, con una prevalencia que oscila entre el 45 y el 62 %, siendo más frecuente en mujeres y personas mayores, según datos de la UNAM (Robles, 2023) y otros autores (Arrona-Palacios & Gradisar, 2021; Correa-Muñoz et al., 2023). Afecta negativamente al estado de ánimo, la concentración y el comportamiento, aumenta el riesgo de accidentes laborales y de tráfico, reduce el rendimiento físico y mental.

Es posible que, en el intento de combatir el insomnio, hayas recurrido al tectito de valeriana. La valeriana es una planta perenne de la familia de las caprifoliáceas que crece de forma silvestre.

Existen alrededor de 250 especies en todo el mundo; la más conocida y de mayor relevancia económica es *Valeriana officinalis*, de origen europeo. Aunque en México se han identificado siete especies nuevas, la más utilizada es la *Valeriana edulis* ssp. *Procera*, comúnmente conocida como raíz de gato o raíz de tabaco. Los tallos

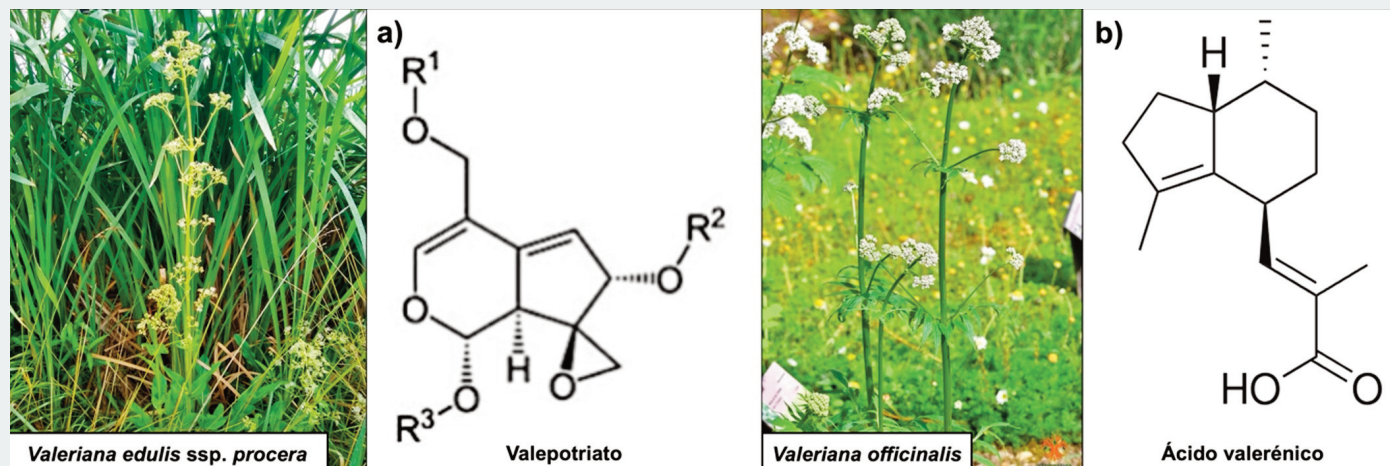


Figura 1. Ejemplares botánicos y estructuras químicas de *Valeriana edulis* ssp. *procera* y *Valeriana officinalis*. a) Muestra la estructura general de los valepotriatos, caracterizada por un esqueleto iridoide con sustituyentes R<sup>1</sup>, R<sup>2</sup> y R<sup>3</sup>, lo que indica que no se trata de un compuesto específico, sino de una familia de derivados estructurales. b) Estructura química específica del ácido valerénico, que consiste en un ácido monocarboxílico unido a un sesquiterpenoide bicíclico.

Valeriana mexicana. Tomado de: <https://inaturalist-open-data.s3.amazonaws.com/photos/65724991>; Valeriana europea. Tomado de: <https://www.asturnatura.com/especie/valeriana-officinalis>

subterráneos y las raíces de la valeriana se han empleado en la medicina tradicional mexicana desde tiempos ancestrales para tratar el insomnio, la histeria, el susto, el nerviosismo, los espasmos y el síndrome premenstrual.

### ¿Sabes cuál estás consumiendo?

En general, las especies de valeriana contienen una mezcla compleja de moléculas químicas como sesquiterpenoides, iridoides, flavonoides, lignanos y aceites esenciales, responsables de sus efectos sedantes, hipnóticos y ansiolíticos. Esto es importante, ya que se ha descrito que los compuestos principales de *Valeriana officinalis* son los ácidos valerénicos, mientras que *Valeriana edulis* posee una mayor concentración de valepotriatos y no contiene ácidos valerénicos. El sueño y la vigilia están completamente dirigidos por neurotransmisores liberados en nuestro cerebro. Imagina el interruptor de la luz: cuando está arriba, se liberan en la corteza cerebral moléculas como la noradrenalina, la serotonina, la dopamina y la acetilcolina para mantenerte despierto y en estado de alerta. Sin embargo, cuando el interruptor está abajo, entra en acción el receptor ácido gamma-aminobutírico (GABA<sub>A</sub>) y moléculas como los valepotriatos y los ácidos valerénicos, presentes en el té de valeriana, pueden inhibir los estímulos excitatorios de las neuronas del sistema nervioso central, generando un estado de relajación, calma e inducción del sueño.

### Si actúan igual, ¿cuál es la diferencia?

Aunque actúan sobre el mismo receptor, pueden ejercer efectos distintos, de mayor o menor intensidad. Si bien los ácidos valerénicos de *V. officinalis* ejercen efectos como sedantes, ansiolíticos y antidepresivos al actuar sobre el receptor serotoninérgico (Das et al., 2021), los valepotriatos presentes en *V. edulis* suelen ser mejores relajantes musculares al bloquear la entrada y salida de calcio de las células musculares. Además, debido a su alta concentración, han demostrado reducir el tiempo de inducción del sueño y de vigilia nocturna, aumentando el tiempo total de sueño (Estrada-Soto et al., 2010; Francis & Dempster, 2002). Desde esta perspectiva, la valeriana mexicana suma puntos en esta contienda. ¡Pero podrías sorprenderte! No siempre es lo que parece.

### ¿Ineficaz y tóxica?

Se ha descrito que los efectos de la valeriana en el tratamiento del insomnio y de la ansiedad van de leves a moderados. Revisiones exhaustivas de ensayos clínicos con pacientes respaldan que la valeriana mexicana es “segura, pero no efectiva”. Esto podría deberse a que los valepotriatos no se absorben bien por vía oral y son termosensibles, por lo que se degradan fácilmente con los jugos gástricos y generan subproductos como el baldrinal y el homovaldrinal, descritos como tóxicos, así como el valtrato y el acevaltrato, que

exhiben potentes efectos citotóxicos. Por otro lado, la *Valeriana officinalis*, al ser la especie más estudiada, presenta un perfil de seguridad completo y se ha demostrado que es segura en estudios con ratas, sin que se hayan observado alteraciones toxicológicas en ratas preñadas ni en sus fetos. Sin embargo, la estructura es determinante: el ácido valerénico exhibe mayor potencia y eficacia; en cambio, cuando se transforma en ácido acetoxivalerénico o en ácido hidroxivalerénico, es capaz de bloquear el efecto sedante.

### ¿Por qué los suplementos de valeriana combinados con otras hierbas pueden no ser seguros?

La valeriana y sus preparados, en combinación con otras plantas medicinales, se han recomendado para enfermedades neurodegenerativas (el párkinson o el alzhéimer) y trastornos del sueño. No obstante, la utilización simultánea de dos o más plantas se conoce como polifarmacia herbolaria y conlleva un riesgo significativo.

Aunque actúen sobre el mismo sistema GABA<sub>A</sub>, no hay suficientes pruebas clínicas que respalden la suma de sus interacciones a lo largo del recorrido en nuestro organismo y su forma de ejercer su efecto, lo que podría saturar las vías metabólicas y provocar la acumulación de compuestos en los tejidos durante mucho más tiempo, con posibles consecuencias de hepatotoxicidad y nefrotoxicidad (Kennedy & Wightman, 2011).

## Entonces, ¿cuánto té de valeriana debo tomar?

La monografía de la Agencia Europea de Medicamentos establece las dosis seguras de uso tradicional de *V. officinalis* para facilitar el sueño y reducir el estrés mental en adolescentes, adultos y personas mayores, con una dosis recomendada de entre 400 y 600 mg al día. Para infusiones, la dosis es de entre 2 y 3 g de raíz seca en 150 ml de agua y en el caso de las tinturas preparadas con etanol al 70 %, se deben tomar 10 ml al día, una hora antes de acostarse (European Medicines Agency, 2015). Por su parte, *V. edulis* destaca en el atlas de plantas de la medicina tradicional mexicana, donde se recomienda infusionar 6 g de raíz en 1 L de agua. Tomar una taza a media tarde y otra antes de dormir y repetir durante un lapso no mayor a un mes (CONAFOR, 2010). Los valepotriatos se degradan a temperaturas superiores a 40 °C, lo que puede disminuir sus efectos. Se requieren entre 5 y 6 días de consumo continuo para obtener los efectos deseados. El consumo de valeriana

mexicana a la dosis indicada provoca somnolencia matutina. El uso irracional puede provocar dolor de cabeza, mareos, fatiga, dolor abdominal, diarrea, palpitaciones cardíacas e insomnio de rebote. Como recomendaciones importantes, no se debe administrar a niños menores de 3 años y el uso seguro durante el embarazo y la lactancia no está bien descrito. No consumir antes de conducir ni durante el manejo de maquinaria pesada. No mezclar el té o los preparados de valeriana con alcohol, con otros medicamentos (antidepresivos, antiepilépticos, melatonina, pastillas para dormir (benzodiacepinas), estatinas) ni con otras plantas medicinales, como la hierba de San Juan. No existe evidencia suficiente que garantice el uso seguro de la valeriana a largo plazo ni el uso seguro de los suplementos herbales.

## Conclusión

La valeriana es una planta ampliamente utilizada en la medicina tradicional, tanto en México como en

otras regiones del mundo, para conciliar el sueño. Aunque sus principales compuestos activos en infusiones y extractos son los ácidos valerénicos y los valepotriatos, es fundamental recordar que estos no actúan de forma aislada. Su efecto se debe a la interacción de diversos componentes que actúan en conjunto. Por ello, si se emplea en la dosis y en las formas adecuadas, tanto los valepotriatos como los ácidos valerénicos presentes en tu té de valeriana ayudarán a combatir el insomnio.

## Referencias

- Arrona-Palacios, A., & Gradisar, M. (2021). Self-reported sleep duration, sleep quality and sleep problems in Mexicans adults: Results of the 2016 Mexican National Halfway Health and Nutrition Survey. *Sleep Health*, 7(2), 246–253. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.08.006>
- CONAFOR. (2010). *Plantas medicinales de la Farmacia Viviente del Cefosfor: Usos terapéuticos tradicionales y dosificación*.
- Correa-Muñoz, E., Retana-Ugalde, R., & Mendoza-Núñez, V. M. (2023). Detection of Insomnia and Its Relationship with Cognitive Impairment, Depression, and Quality of Life in Older Community-Dwelling Mexicans. *Diagnostics*, 13(11), 1889. <https://doi.org/10.3390/diagnostics13111889>
- Das, G., Shin, H.-S., Tundis, R., Gonçalves, S., Tantengco, O. A. G., Campos, M. G., Acquaviva, R., Malfa, G. A., Romano, A., Robles, J. A. H., Clores, M. Q., & Patra, J.-K. (2021). Plant Species of Sub-Family Valerianaceae—A Review on Its Effect on the Central Nervous System. *Plants*, 10(5), 846. <https://doi.org/10.3390/plants10050846>
- Estrada-Soto, S., Rivera-Leyva, J., Ramírez-Espinosa, J. J., Castillo-España, P., Aguirre-Crespo, F., & Hernández-Abreu, O. (2010). Vasorelaxant effect of *Valeriana edulis* ssp. Procera (Valerianaceae) and its mode of action as calcium channel blocker. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*, 62(9), 1167–1174. <https://doi.org/10.1111/j.2042-7158.2010.01146.x>
- European Medicines Agency, E. (2015). *European Union herbal monograph on Valeriana officinalis L., radix*.
- Francis, A. J. P., & Dempster, R. J. W. (2002). Effect of valerian, *Valeriana edulis*, on sleep difficulties in children with intellectual deficits: Randomised trial. *Phytomedicine*, 9(4), 273–279. <https://doi.org/10.1078/0944-7113-00110>
- Kennedy, D. O., & Wightman, E. L. (2011). Herbal Extracts and Phytochemicals: Plant Secondary Metabolites and the Enhancement of Human Brain function. *Advances in Nutrition*, 2(1), 32–50. <https://doi.org/10.3945/an.110.000117>
- Robles, D. (2023). En México más de 45 % de adultos padecen insomnio. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/en-mexico-mas-de-45-de-adultos-padecen-insomnio/>



Figura 2. Combinaciones de suplementos con valeriana para tratar el insomnio y la ansiedad. Creada con: <https://www.terabox.com>