

## Valeriana para tratar la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica

### ¿Es eficaz la valeriana para la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica?



La suplementación de valeriana es algo común para el insomnio y la ansiedad, y ambos pueden ser problemas para las personas con fibromialgia (FM) y síndrome de fatiga crónica (SFC).

El suplemento de hierbas está hecho de las raíces de la planta de Valeriana officinalis y se ha usado medicinalmente durante siglos. Sin embargo, los estudios médicos modernos están divididos sobre si la valeriana es efectiva.

Algunos estudios sugieren que la valeriana puede ayudar a aliviar el insomnio al ayudarlo a dormir más rápido, y que puede mejorar la calidad de su sueño.

Cuanto peor duerme una persona, más efectiva parece ser la valeriana.

Para la ansiedad, varios estudios sugieren que la valeriana puede aliviar los síntomas. Algunas investigaciones también han analizado su uso para tratar la depresión y los síntomas de la menopausia.

Sin embargo, muchos de los estudios sobre la valeriana disponibles se consideran demasiado pequeños o de diseño deficiente, por lo que no se cuenta con suficiente evidencia sólida para afirmar con certeza si la valeriana es significativamente efectiva para cualquier uso medicinal.

## ¿Cómo funciona la Valeriana?

Los científicos todavía no han identificado exactamente cómo funciona la valeriana. Creen que aumenta la actividad del neurotransmisor cerebral llamado ácido gamma-aminobutírico o GABA. El papel del GABA es calmar el cerebro y, por lo tanto, aliviar la ansiedad y facilitar el sueño.

La valeriana puede funcionar de manera similar a las drogas sedantes como el Valium (diazepam) pero en una capacidad mucho más débil.

La valeriana es más efectiva cuando se toma por períodos cortos de tiempo.

## Valeriana para la Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica

La curiosidad sobre la valeriana tiene sentido cuando se consideran los síntomas y las condiciones de superposición de la FM y SFC. El insomnio y la mala calidad del sueño, la ansiedad, la depresión y los síntomas menopáusicos intensificados son comunes en estas afecciones.

Hasta ahora, sin embargo, casi no tenemos investigaciones sobre el uso de la valeriana específicamente para estas afecciones.

La excepción es un pequeño estudio de 1999 en Alemania que indicó que los baños de hidromasaje infundidos con valeriana pueden mejorar el sueño y el bienestar en la fibromialgia.

La evidencia anecdótica tiende a dividirse en cuanto a cómo funciona la valeriana contra los síntomas de FM y SFC. Algunas personas lo juran, mientras que otros dicen que fue ineficaz o causó efectos secundarios desagradables.

## Dosificación

La valeriana está disponible en múltiples formas, que incluyen:

- Extractos líquidos y tinturas
- Cápsulas y tablas
- Tés

La dosis varía, desde 4 ml en algunos téis hasta 600 mg de extracto en polvo. Para el insomnio, generalmente se recomienda tomarlo una o dos horas antes de acostarse. Para la ansiedad, se puede tomar 3 o 4 veces al día.

El sabor puede ser una consideración cuando se trata de la forma de valeriana que prefiera. Es más bien una reminiscencia de pies sucios.

## Efectos secundarios y riesgos

La valeriana generalmente se considera segura. Sin embargo, se ha relacionado con numerosos posibles efectos secundarios, que incluyen:

- Dolor de cabeza
- Excitabilidad
- Inquietud, inquietud, agitación, nerviosismo
- Dolor de barriga
- Mareos e inestabilidad
- Baja temperatura corporal
- Sentido exagerado de bienestar
- Problemas de concentración
- **[Insomnio](#)**, cuando se toma más de 2-4 meses
- Efecto de resaca al día siguiente

Después del uso a largo plazo de dosis altas, la interrupción de la valeriana puede causar síntomas de abstinencia, como confusión y latidos cardíacos rápidos.

El uso de la valeriana no se recomienda para las mujeres que están embarazadas o amamantando debido a la falta de datos sobre la seguridad y las preocupaciones sobre ciertos componentes químicos de la hierba.

Algunas formulaciones de valeriana con otras hierbas múltiples se han relacionado con la toxicidad hepática, pero se desconoce qué papel desempeña, si es que lo tiene, la valeriana. La valeriana también puede obstaculizar la forma en que su hígado procesa algunas drogas.

Asegúrese de consultar con su médico y farmacéutico acerca de cualquier interacción negativa que la valeriana pueda tener con los medicamentos u otros suplementos que esté tomando o cualquier problema que pueda experimentar al tomarlo.

Referencias:

Nunes A, Sousa M. Acta medica portuguesa. 2011 Dec; 24 Suppl 4: 961-6. Artículo en portugués. Resumen referenciado. [Uso de la valeriana en la ansiedad y los trastornos del sueño: ¿cuál es la mejor evidencia?](#)

Ramharter J, Mulzer J. Organic letters. 2009 Mar 5; 11 (5): 1151-3. [Síntesis total de ácido valerínico, un potente modulador del receptor GABAA.](#)

## **Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Ammer K, Melnizky P. Forsch komplementarmed. 1999 abr; 6 (2): 80-5. Artículo en alemán.

Resumen referenciado. [Baños medicinales para el tratamiento de la fibromialgia generalizada](#)

.