

# VALERIANA Y LAVANDA

## para el sueño y la ansiedad

Evidencia científica, dosis y cómo elegir bien tu suplemento

Verena Valero · Técnico en Farmacia

Especialista en Fitoterapia y Complementos Alimenticios · Divulgadora Sanitaria



## ■ INSOMNIO Y ANSIEDAD: DOS PROBLEMAS MUY LIGADOS

El insomnio y la ansiedad van muy frecuentemente de la mano. La ansiedad es uno de los trastornos más comunes en nuestra sociedad — más de 260 millones de personas en el mundo conviven con ella según la OMS — y el insomnio es uno de sus síntomas más frecuentes y más limitantes.

### ✓ ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una respuesta emocional ante situaciones que percibimos como amenazantes. En pequeñas dosis es normal y útil: nos prepara para reaccionar. El problema aparece cuando la preocupación es excesiva, persistente e irracional, y empieza a interferir con nuestra vida cotidiana. Cuando la ansiedad se vuelve crónica, el cuerpo permanece en estado de alerta constante — como si el radar de catástrofes estuviera siempre encendido.

### ✓ ¿Qué es el insomnio?

El insomnio no es solo no poder dormir. Puede manifestarse de varias formas: dificultad para conciliar el sueño (tardas mucho en dormirte), despertares nocturnos (te despiertas varias veces o a las 3 de la mañana y ya no puedes volver a dormir) o cansancio diurno por un sueño no reparador. La causa más frecuente en adultos sanos es precisamente la activación mental: la cabeza que no para.

### ✓ La relación entre los dos

La ansiedad genera activación del sistema nervioso, lo que dificulta conciliar el sueño y provoca despertares. Y dormir mal, a su vez, aumenta la ansiedad al día siguiente. Es un círculo vicioso. Por eso, tratar la ansiedad muchas veces mejora directamente la calidad del sueño — y ese es exactamente el mecanismo de la lavanda oral, como veremos más adelante.



*Ansiedad e insomnio: dos problemas que se retroalimentan.*

## ✓ VALERIANA (*Valeriana officinalis*)

La valeriana es la planta medicinal con mayor reconocimiento regulatorio europeo para el sueño. La Agencia Europea del Medicamento (EMA) le otorga la categoría de 'uso bien establecido' para trastornos leves del sueño y tensión nerviosa — es la única de las plantas para el sueño que tiene ese reconocimiento máximo.

## ✓ ¿Cómo actúa en el cerebro?

La valeriana funciona gracias a sus principios activos principales: el ácido valerénico y el valerenol. Estos compuestos actúan sobre el receptor GABA-A del cerebro — el GABA es el mensajero químico que hace de 'freno' del sistema nervioso, el que le dice a tu cabeza: para, relájate, ya es suficiente por hoy. La valeriana ayuda a que ese freno funcione mejor. No actúa como un interruptor que te apaga — funciona más como ir bajando poco a poco el volumen de la radio.

## ✓ ¿Cuánto tarda en hacer efecto?

Aquí está el error más común: la valeriana NO es de efecto inmediato. No la tomes tres noches y la dejes porque 'no te hace nada'. Necesita entre 2 y 4 semanas de uso continuado para que el cerebro empiece a notar la diferencia de verdad. La mayoría de la gente la abandona justo cuando estaba a punto de funcionar.

## ✓ Dosis y forma de tomarla

La dosis que utilizan los estudios clínicos es de 400-600 mg de extracto seco por toma, tomada 30-60 minutos antes de acostarse. No la infusión, no las gotitas. El extracto seco estandarizado en cápsula.

## ✓ Cómo elegir una valeriana de calidad — lo que nadie te explica

No todas las valerianas son iguales. Antes de comprar cualquier producto, mira el etiquetado y comprueba dos cosas:

✓ **Que ponga 'extracto estandarizado'**. No vale que ponga 'extracto de raíz de valeriana' sin más. Y tampoco vale que ponga una ratio de concentración como 5:1, 4:1 o 6:1. Eso solo significa que han usado mucha planta para hacer el extracto, pero no garantiza cuánto principio activo contiene. Es como decirte que han exprimido 5 naranjas para hacer un vaso de zumo... pero sin decirte cuánta vitamina C tiene ese vaso.

✓ **Que indique el porcentaje de ácido valerénico**. Los productos de calidad especifican el porcentaje estandarizado de ácido valerénico — el principio activo que realmente funciona. Lo que usan los productos de referencia es un 0,8% de ácido valerénico. Si tu bote no pone ese porcentaje, no sabes exactamente lo que estás tomando.

■ Consejo práctico: si tienes valeriana en casa, mira el bote ahora mismo. ¿Pone extracto estandarizado? ¿Indica el porcentaje de ácido valerénico? Si no pone ninguna de las dos cosas, puede que ahí esté la razón por la que no te está haciendo efecto. Calidad no significa la más cara — hay productos buenos a precios razonables, pero hay que saber leer la etiqueta.

## ■ La reacción paradójica: cuando la valeriana produce el efecto contrario

Aunque en la mayoría de personas la valeriana produce relajación y facilita el sueño, hay personas que experimentan justo el efecto contrario: se ponen más nerviosas, más activadas, más inquietas. A esto se le llama reacción paradójica, y también ocurre con algunos medicamentos para dormir o para la ansiedad. No es que estés haciendo algo mal. Es simplemente que tu sistema nervioso responde de forma diferente. Si te pasa esto, la valeriana no es tu planta — pero tranquila, porque hay otra opción con aún más evidencia científica que te cuento a continuación.

## ✓ Efectos secundarios y precauciones

✓ Efectos secundarios poco frecuentes: náuseas o molestias abdominales leves. Tómala siempre con comida si te ocurre.

✓ No combinar con alcohol, ansiolíticos, antihistamínicos ni otros medicamentos que puedan causar somnolencia — puede potenciar el efecto sedante y ser peligroso, especialmente en personas mayores (riesgo de mareos y caídas).

- ✓ No recomendada en embarazo ni lactancia.
- ✓ Precaución al conducir o manejar maquinaria, especialmente al inicio del tratamiento.
- ✓ No recomendada en menores de 12 años.



*Valeriana officinalis: flor, raíz seca y extracto en cápsulas.*

## ✓ LAVANDA ORAL (*Lavandula angustifolia*)

La lavanda es la planta con mayor evidencia científica actual para la ansiedad. No hablamos de la lavanda del difusor del salón ni de la infusión. Hablamos de aceite esencial de lavanda tomado en cápsulas orales. Y los resultados que tienen los estudios son de los más sólidos que he visto en el campo de la fitoterapia.

### ✓ ¿Cómo actúa? No como un somnífero

La lavanda oral no funciona como un somnífero. No te duerme directamente. Lo que hace es calmar esa hiperactivación mental que es la que no te deja dormir. Sus componentes principales — el linalool y el acetato de linalilo — actúan bloqueando canales de calcio en las neuronas que regulan la excitabilidad del sistema nervioso. El resultado: tu cabeza baja el volumen. Y además interactúan con el transportador de serotonina, un mensajero relacionado con el estado de ánimo. Sin sedarte, sin crear dependencia.

### ✓ El dato que más me sorprendió de los estudios

Los investigadores midieron cuánto del efecto de la lavanda sobre el sueño se debía a un efecto hipnótico directo y cuánto a la reducción de la ansiedad. El resultado: el 98,4% del efecto sobre el sueño se explicaba por la reducción de la ansiedad, no por un efecto sedante directo. Dicho de otro modo: la lavanda oral ayuda a dormir porque apaga la cabeza que no para, no porque te seda como un medicamento para dormir.

### ✓ La evidencia clínica: los estudios

Los estudios más sólidos son con Silexan, que es el nombre del principio activo del medicamento Lasea — el único medicamento a base de lavanda oral registrado en España y aprobado por la AEMPS (Agencia Española del Medicamento). Los resultados más importantes:

- ✓ Estudio con 539 adultos con pensamientos repetitivos y preocupación constante: la lavanda oral fue superior al placebo en la escala de ansiedad de Hamilton (HAM-A), con un diseño doble ciego y doble enmascarado — el más riguroso que existe. Eso significa que ni los pacientes ni los médicos sabían quién tomaba lavanda y quién el placebo, eliminando el efecto 'me lo creo y por eso funciona'.

- ✓ Otro ensayo comparó la lavanda oral directamente con lorazepam (un ansiolítico de prescripción con dependencia conocida). Los resultados en reducción de ansiedad fueron comparables — pero la lavanda sin los efectos secundarios ni la dependencia del fármaco.
- ✓ Un ensayo comparó la lavanda oral con paroxetina (un antidepresivo-ansiolítico de prescripción frecuente). La lavanda oral fue igual de eficaz.
- ✓ Existe evidencia de más de 16 estudios clínicos con este principio activo. Sí hay conflicto de intereses porque los estudios los financia el laboratorio fabricante — te lo digo con transparencia. Pero el diseño de los estudios es riguroso y los resultados son consistentes.

■ Estudio Kasper et al. 2014 (539 pacientes, doble ciego): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24456909/>

### ✓ Lasea: el medicamento registrado en España

Lasea es el único medicamento a base de aceite esencial de lavanda oral aprobado por la AEMPS en España. Datos de la ficha técnica oficial:

| Principio activo                | Aceite esencial de <i>Lavandula angustifolia</i> Mill. (aceite de lavanda)            |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Dosis                           | 80 mg por cápsula, una vez al día                                                     |
| Indicación oficial              | Tratamiento de los síntomas transitorios de ansiedad en adultos                       |
| Duración del tratamiento        | No debe exceder los 3 meses. Si los síntomas no mejoran en 1 mes, consultar al médico |
| Sin receta médica               | Sí — disponible en farmacia sin receta                                                |
| Efecto sobre la conducción      | Nulo o insignificante según estudio clínico específico                                |
| Contraindicaciones              | Alergia al aceite de lavanda. Deterioro de la función hepática                        |
| No recomendado en               | Menores de 18 años, embarazo y lactancia                                              |
| Efectos adversos más frecuentes | Eructos (frecuente). Otras molestias gastrointestinales (frecuencia no conocida)      |

### ✓ Interacciones — importante

Según la ficha técnica oficial de Lasea, no se han encontrado interacciones farmacocinéticas clínicamente relevantes con las principales enzimas hepáticas (CYP). Tampoco interfiere con anticonceptivos orales. Sin embargo, como medida de precaución, no debe tomarse junto con otros fármacos ansiolíticos, sedantes o alcohol, por la posible suma de efectos sedantes.

### ✓ ¿Y si no quiero tomar Lasea?

Si prefieres una alternativa, busca cápsulas o perlas de aceite esencial de lavanda para uso oral de una marca de calidad contrastada — aceite esencial de *Lavandula angustifolia*, quimiotipado (lo que significa que el fabricante certifica la composición exacta del aceite), e indica el contenido de linalool y acetato de linalilo, los principios activos. Importante: estamos hablando siempre de cápsulas para uso oral, nunca del aceite esencial del difusor.



*Lavandula angustifolia: la planta con mayor evidencia científica para la ansiedad.*

## ■ ¿VALERIANA O LAVANDA? ¿CUÁL ES PARA TI?

No son competidoras — actúan de forma distinta y para perfiles diferentes. Esta tabla te ayuda a elegir:

|                     | Valeriana                                             | Lavanda oral (Lasea)                                               |
|---------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Reconocimiento EMA  | Uso bien establecido para sueño y tensión nerviosa    | Uso tradicional (la evidencia mayor es del medicamento registrado) |
| Mejor para          | Dificultad para conciliar el sueño                    | Ansiedad con cabeza que no para, sueño ligado a preocupación       |
| ¿Cómo actúa?        | Modula el receptor GABA-A, efecto relajante           | Reduce la hiperactivación mental que impide dormir                 |
| Tiempo de efecto    | 2-4 semanas de uso continuado                         | Estudios de 6-10 semanas, pero efecto antes de las 4 semanas       |
| Dosis estudiada     | 400-600 mg extracto seco, 30-60 min antes de dormir   | 80 mg aceite esencial oral, una vez al día                         |
| ¿Crea dependencia?  | No                                                    | No                                                                 |
| ¿Seda?              | Ligeramente                                           | No — sin sedación marcada                                          |
| Reacción paradójica | Posible — en algunas personas activa en vez de calmar | No descrita                                                        |

## ✓ LO QUE TIENES QUE RECORDAR

- ✓ La valeriana y la lavanda oral no son lo mismo ni funcionan igual. Elige según tu problema concreto.
- ✓ Si tu problema es dificultad para conciliar el sueño: prueba la valeriana. Pero dale tiempo — necesita 2-4 semanas.

- ✓ Si tu cabeza no para y la preocupación te impide dormir: la lavanda oral tiene más evidencia para este caso.
- ✓ Al comprar valeriana, mira que ponga 'extracto estandarizado' y el porcentaje de ácido valerénico (0,8%). Sin eso no sabes lo que compras.
- ✓ La lavanda oral con más evidencia es Lasea — medicamento registrado en España sin receta. 80 mg al día.
- ✓ Ninguna de las dos crea dependencia ni seda de forma significativa. Esa es su gran ventaja frente a los somníferos y ansiolíticos.
- ✓ Evita combinar cualquiera de las dos con alcohol, ansiolíticos o antihistamínicos por el riesgo de suma de efectos sedantes.
- ✓ Si los síntomas persisten más de 2-4 semanas sin mejora, o si son muy intensos, consulta a tu médico o farmacéutico.

## REFERENCIAS Y ESTUDIOS CLÍNICOS

### Monografías regulatorias — EMA

Valeriana officinalis (raíz):

[https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-valeriana-officinalis-l-radix\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-valeriana-officinalis-l-radix_en.pdf)

Lavandula angustifolia (aceite esencial):

[https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-lavandula-angustifolia-miller-aetheroleum\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-lavandula-angustifolia-miller-aetheroleum_en.pdf)

### Ficha técnica oficial Lasea — AEMPS (España)

[https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/84238/FT\\_84238.html](https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/84238/FT_84238.html)

### Ensayos clínicos — Valeriana

Valente et al. (2024) — Umbrella review valeriana e insomnio:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38646244/>

Cochrane Review — Valeriana en trastornos de ansiedad:

[https://www.cochrane.org/evidence/CD004515\\_valerian-anxiety-disorders](https://www.cochrane.org/evidence/CD004515_valerian-anxiety-disorders)

### Ensayos clínicos — Lavanda oral

Kasper et al. (2014) — Silexan vs placebo y paroxetina en TAG (539 pacientes):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24456909/>

Woelk & Schläpke (2010) — Silexan vs lorazepam:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20512042/>

Análisis de mediación — El 98,4% del efecto sobre el sueño mediado por reducción de ansiedad:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31121394/>

Dold et al. (2023) — Metaanálisis 5 ECA aceite lavanda oral:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31714321/>

---

*"Informarte es el primer paso para cuidarte mejor"*

Elaborado por  
**Verena Valero**

Técnico en Farmacia · Especialista en Fitoterapia y Complementos Alimenticios · Divulgadora Sanitaria

Guía elaborada a partir de monografías EMA, ficha técnica oficial Lasea (AEMPS), ensayos clínicos publicados y revisiones sistemáticas. Esta guía tiene fines informativos y no sustituye el consejo médico o farmacéutico personalizado.