

# Insomnio

## *Tratamiento fitoterapéutico*



**El insomnio es una de las alteraciones más comunes del sueño. Un 10% de la población presenta insomnio crónico y un 50% lo ha presentado en algún momento de su vida. El farmacéutico comunitario puede aportar al paciente tratamientos de fitoterapia y medidas higiénicas y dietéticas que ayuden a corregir este síntoma.**

**L**as plantas medicinales ejercen un efecto terapéutico menos intenso que las moléculas de síntesis más potentes, pero también es verdad que están dando buenos resultados sin modificar la arquitectura del sueño y sin provocar farmacodependencia.

También se obtienen buenos resultados en la deshabituación y ofrecen una sustitución progresiva que puede durar varias semanas, disminución de la quimioterapia e instauración de plantas medicinales.

Los pacientes aquejados de insomnio podrán recurrir al uso de varias plantas medicinales que presentan unos efectos hipnóticos ligeros, por lo que se suelen utilizar combinaciones para mejorar su efectividad en el tratamiento del insomnio leve o moderado. Sus efectos secundarios son escasos o casi nulos.

---

**JOSÉ ANTONIO GARCÍA DEL POZO**

LICENCIADO EN FARMACIA.



Espino albar

## Espino albar

### Nombre científico

*Crataegus monogyna* Jacq.  
(rosáceas).

### Droga

Sumidad florida.

### Composición

- Flavonoides: hiperósido (galactósido de quercetol), ramnósido, trazas de espireósido. Leucoantocianósidos o picnogenoles.
- Aminas: feniletilamina, metoxifeniletilamina.
- Ácidos fenolcarboxílicos: cafeico y clorogénico.
- Trazas de aceite esencial, con aldehído anísico.
- Ácidos triterpénicos pentacíclicos: crataególico, ursólico, oleanólico.

### Propiedades

Además de sus propiedades excelentes en el ámbito cardíaco, posee acción sedante, espasmolítica y miorelajante; es útil en el tratamiento de la ansiedad y en los problemas de sueño, estrés y distonías neurovegetativas.

### Contraindicaciones

Los indicios de toxicidad son mínimos, aun así se recomienda no superar las dosis indicadas y administrarlo en períodos discontinuos. Se aconseja prescribirlo después de descartar cualquier patología cardíaca. Contraindicado su uso con heterósidos cardiotónicos y con benzodiazepinas.

### Indicaciones

Problemas de sueño relacionados con palpitaciones o con un eretismo cardíaco.

## Amapola de California

### Nombre científico

*Eschscholtzia californica* Cham.  
(papaveráceas).

### Droga

Planta entera.

### Composición

La planta contiene una mezcla compleja de alcaloides cuya composición varía dependiendo de cada órgano. La parte aérea contiene un 0,29-0,56% de alcaloides, de los que el principal es la californidina, una base cuaternaria de tipo pavínico, la escolcidina y la laurascolcina de tipo aporfínico. Otros alcaloides en menor proporción son: protopina, sanguinarina, celeritina y alocriptopina. Se ha determinado la presencia de heterósidos flavónicos, entre los que destaca el rutósido y la isoquercitrina, de heterósidos cianogenéticos como el ácido succínico y un colorante carotenoide, la escolciaxantina.

### Propiedades

Es sedante, ansiolítica y antiespasmódica. El extracto acuoso ha demostrado actividad ansiolítica y sedante en ratones a dosis de 25 mg/kg y 100 mg/kg, respectivamente. La tintura administrada en ratón por vía intraperitoneal a dosis de 130 mg/kg produce una reducción de la motilidad espontánea, así como la prolongación del sueño inducido por fenobarbital.

### Contraindicaciones

Puede potenciar los efectos sedantes de las benzodiazepinas, antihistamínicos y bebidas alcohólicas. Contraindicado en embarazo, lactancia y niños menores de 10 años.

### Indicaciones

Tratamiento de los estados de nerviosismo e irritación. Por sus propiedades sedantes e hipnóticas da excelentes resultados en el insomnio por dificultad de conciliar el sueño. Con frecuencia se asocia a otras drogas sedantes (raíz de valeriana, sumidad de pasionaria, hojas de melisa) para el tratamiento del insomnio.



Valeriana.

## Amapola

### Nombre científico

*Papaver rhoeas* L. (papaveráceas).

### Droga

Pétalos de las flores, frutos.

### Composición de los pétalos de amapola

- Antocianósidos derivados de la cianidina: mecocianina (3-soforósido de cianidina) y cianina (3,5-diglucopiranósido de cianidina).
- Alcaloides isoquinolínicos (0,12%): el más abundante es la readina (más de 50% del total de alcaloides).
- Mucílagos.

### Propiedades

La amapola tiene efectos sedantes y ligeramente narcóticos. También tiene efecto espasmolítico, béquico, emoliente y expectorante.

### Indicaciones

Trastornos menores del sueño y tos.

## Pasiflora

### Nombre científico

*Passiflora incarnata* L.  
(pasifloráceas).

### Droga

Parte aérea.

### Composición

- Flavonoides (hasta un 2,5%), de los que destacan los di-C-heterósidos escaftósido e isoescaftósido, los C-heterósidos isovitexina e isoorientina y en menor proporción isovitexina, isoorientina, vicenina-2, lucecina-2 y otros.  
En un extracto seco de la droga se ha descrito la presencia de maltol (2-metil-3-hidroxipirona) en un 0,05%.
- Fitosteroles: sitosterol, estigmasterol.
- Trazas de alcaloides indólicos:

harmano, harmol, harmina. Su presencia es controvertida y están casi ausentes en preparados comerciales.

- Trazas de heterósidos cianogénicos: ginocardina.
- Trazas de aceite esencial.

Según la Farmacopea Española (FE), debe contener no menos de 1,5% de flavonoides expresados como vitexina, calculado respecto a droga desecada.

### Propiedades

Sedante, antiespasmódica e hipnótica. El efecto terapéutico global se debe a la sinergia de todos los componentes.

### Contraindicaciones

No se han descrito.

### Indicaciones

La pasiflora disminuye la ansiedad, sin provocar somnolencia, su efecto central favorece y prolonga el sueño. Indicada en el insomnio producido por estados neurotóxicos.

## Valeriana

### Nombre científico

*Valeriana officinalis* L.  
(valerianáceas).

### Droga

El rizoma y las raíces adventicias del segundo y tercer año (*Valeriana radix*).

### Composición

- Ésteres de iridoides: valepotriatos. Se sabe que el principio activo es el baldrinal, que es un metabolito del valepotriato, también llamado valtrato.
- Aceite esencial (0,3-1%): monoterpenos (ésteres de bornilo, canfeno y pinenos), sesquiterpenos (valerenal y valeranonona), ácidos de sesquiterpenos (ácido valerénico y ácido acetoxivalerénico).



- Ácido gammaaminobutírico (GABA), glutamina y arginina. La droga desecada a una temperatura inferior a 40 °C contiene 0,5-2,0% de valepotriatos, entre los que predominan valtrato e isovaltrato.
- Trazas de alcaloides (valerianina, alfametilpirrolilcetona).

Según la FE, la droga entera debe contener como mínimo 5 ml/kg de aceite esencial y la droga cortada, no menos de 3 ml/kg, calculado en ambos casos respecto a droga desecada, y, como mínimo, un 0,17% de ácidos sesquiterpénicos expresados en ácido valerénico y calculado respecto a droga desecada.

#### Propiedades

La valeriana es sedante, somnífero, antiespasmódico, hipotensor, carminativo y anticonvulsivo. Los preparados de raíz de valeriana poseen acción sedante e inductora del sueño. Parece ser que algunos componentes del aceite esencial como el valeranal y el ácido valerénico, contribuyen a la actividad de la droga. El ácido valerénico posee acción espasmolítica y miorelajante y, junto a los sesquiterpenos, tiene un efecto sedante ligado a la inhibición del catabolismo del GABA. La acción sedante de preparados carentes de valepotriatos (infusión, tintura) debe ser atribuida a la sinergia entre los diferentes componentes y los productos de degradación de aquéllos (baldrinales).

#### Indicaciones

Ansiedad y trastornos del sueño de origen nervioso. La raíz de valeriana reduce el tiempo de conciliación del sueño y mejora su calidad. Los efectos no son inmediatos y se requiere un tratamiento de 2-4 semanas para conseguir una mejora del sueño. Debemos informar de ello al paciente, especialmente al inicio del tratamiento, para que no lo interrumpa prematuramente.

#### Contraindicaciones

No existe riesgo de dependencia ni de efectos adversos, a diferencia de los hipnóticos sintéticos y benzodiazepinas.

### Naranja amargo

#### Nombre científico

*Citrus aurantium* L. (rutáceas).

#### Droga

Flores, también llamadas azahar.

#### Composición

- Aceite esencial de 0,05-0,5%: limoneno, linalol, nerol, antranilato de metilo.
- Hesperidina.

#### Propiedades

El naranja amargo es antiespasmódico y sedante.

#### Indicaciones

Nerviosismo y alteraciones del sueño.

### Lúpulo

#### Nombre científico

*Humulus lupulus* L. (cannabináceas).

#### Droga

Las inflorescencias femeninas (estróbilos o conos) y las glándulas que recubren las brácteas de las inflorescencias femeninas (lupulino).

#### Composición

Humulona, lupulona, luparenol, colina y asparagina.

#### Propiedades

Es antiespasmódico, diurético y sedante.

#### Indicaciones

Nerviosismo, ansiedad, dificultad para conciliar el sueño.

# Valdispert<sup>®</sup> complex

sedante e inductor  
del sueño

#### COMPOSICIÓN

Cada comprimido recubierto contiene: Valeriana extracto seco granulado, 60 mg; Passiflora extracto seco, 30,0 mg. Excipientes: Celulosa microcristalina, Sílice coloidal anhidra, Estearato de magnesio, Talco, Goma laca, Copolímero vinilpirrolidone-acetato de vinilo, Povidona, Carboximetilcelulosa de sodio, Azúcar cristalizado, Dióxido de titanio, Colán, Cera blanca, Cera carnuba.

#### INDICACIONES

Valdispert Complex asociación de extractos vegetales de Valeriana y Passiflora, está indicado en el tratamiento sintomático de aquellas situaciones que cursen con nerviosismo, hiperexcitabilidad o irritabilidad; especialmente cuando éstas dan lugar a alteraciones del sueño, favoreciendo el reposo nocturno.

#### POSOLOGÍA

Para facilitar el descanso nocturno, tomar 1-2 comprimidos recubiertos antes de acostarse.

En caso de ansiedad, nerviosismo o irritabilidad durante la jornada, puede administrarse una nueva dosis (1-2 comprimidos recubiertos) en cualquier momento del día.

Niño: consultar al médico.

#### CONTRAINDICACIONES

Hipersensibilidad a alguno de sus componentes.

#### INCOMPATIBILIDADES Y EFECTOS

##### SECUNDARIOS

No se han descrito.

#### PRECAUCIONES

En caso de agravación o persistencia de los síntomas (¿embarso) deberá consultar al médico.

No tomar alcohol y emplearse con precaución en caso de tomar medicamentos con etanol, ya que este puede potenciar el efecto sedante del fármaco.

Debido a su efecto sedante deberá tomarse con precaución si se maneja maquinaria peligrosa o se realizan actividades que requieran gran atención.

#### ADVERTENCIA

Embarazo y lactancia

Importante para la mujer: Si usted está embarazada o cree que pudiera estarlo, consulte a su médico antes de tomar este medicamento. El consumo de medicamentos durante el embarazo puede ser peligroso para el embrión o el feto y debe ser vigilado por su médico.

#### INTOXICACIÓN Y SU TRATAMIENTO

En caso de sobredosis o ingestión accidental, consulte a su médico o llame al Servicio de Información Toxicológica. Teléfono: 91 562 04 20.

#### PRESENTACIÓN

Caja con 20 comprimidos recubiertos.  
Caja con 50 comprimidos recubiertos

#### SIN RECETA MÉDICA

LOS MEDICAMENTOS DEBEN MANTENERSE FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS

Titular:

Fabricante:

SOLIMY PHARMA, S.A.  
Ave. Diagonal, 507  
08029 Barcelona

REIG JOFRE  
Gran Capitán, 10  
08970 Sant Joan Despí

## Combinaciones de plantas

El tratamiento del insomnio con fitoterapia da mejores resultados cuando utilizamos combinaciones de plantas, esto se debe al proceso de sinergia que se produce entre los principios activos de las distintas plantas utilizadas.

Las formas comúnmente utilizadas en estos tratamientos, y que fácilmente encontraremos en la oficina de farmacia, se presentan:

- En forma de plantas trituradas, para uso en forma de infusión (tabla 1).
- Las plantas medicinales, una vez secas por distintos procedimientos (deseccación, criomolienda) y pulverizadas o micronizadas, pueden utilizarse en forma de cápsulas (tabla 2).

La administración de plantas medicinales en forma de cápsulas es más efectiva, pues de esta forma se ingiere la planta entera, lo que implica un mayor efecto terapéutico.

En la tabla 3 se muestran las fórmulas en forma de soluciones usadas en el tratamiento del insomnio. Citamos estas soluciones y jarabes por su fácil preparación y comodidad de uso y porque es importante reintroducir esta forma farmacéutica de formulación magistral. ■

**Tabla 1. Fórmulas habituales empleadas como tisanas en el tratamiento del insomnio**

COMPOSICIÓN	PORCENTAJE	DOSIFICACIÓN
<i>Crataegus oxyacanta</i> L. (hojas y flores)	40	• En adultos, 3 tazas al día (una de ellas al acostarse) • En niños, una taza al día
<i>Citrus aurantium</i> V. <i>Amara</i> (flores)	33	
<i>Menta piperita</i> (hojas)	22	
<i>Tilia platyphyllos</i> Scop. (hojas y flores)	5	
<i>Tilia platyphyllos</i> Scop. (flores)	15	2-3 infusiones diarias
<i>Passiflora incarnata</i> L. (parte aérea)	15	
<i>Achillea millefolium</i> (sumidad florida)	10	
<i>Melissa officinalis</i> (hojas)	10	
<i>Citrus aurantium</i> V. <i>Amara</i> (cort.)	10	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	10	
<i>Lippia citriodora</i> (hojas)	10	
<i>Humulus lupulus</i> (flores)	5	
<i>Lavandula angustifolia</i> (flores)	5	
<i>Crataegus oxyacanta</i> L. (sumidad florida)	20	
<i>Citrus aurantium</i> V. <i>Amara</i>	20	
<i>Ballota Nigra</i> L. (Planta entera)	20	
<i>Passiflora incarnata</i> L.	25	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	20	
<i>Melissa officinalis</i> (hojas)	25	Preparar una infusión con 1 o 2 bolsitas después de la cena
<i>Passiflora incarnata</i> L. (hojas)	15	
<i>Tilia platyphyllos</i> Scop. (flores)	19	
<i>Crataegus oxyacanta</i> L. (planta entera)	15	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	15	
<i>Foeniculum vulgare</i> M. (frutos)	11	
<i>Passiflora incarnata</i> L. (sumid florida)	50	3 infusiones al día después de las principales comidas
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	25	
<i>Melissa officinalis</i> (hojas)	15	
<i>Menta piperita</i> (hojas)	10	
<i>Passiflora incarnata</i> L. (sumidad florida)	19	Adultos y niños mayores de 12 años una infusión después de la cena
<i>Melissa officinalis</i> (hojas)	15	
<i>Crataegus oxyacanta</i> L. (flores)	12	
<i>Lavandula angustifolia</i> (flores)	9	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	8	
<i>Lippia citriodora</i> (sumidad florida)	8	
<i>Origanum vulgare</i> (sumidad florida)	8	
<i>Melissa officinalis</i> (hojas)	50	Una infusión antes de acostarse
<i>Crataegus oxyacanta</i> L. (hojas y flores)	25	
<i>Citrus aurantium</i> V. <i>Amara</i> (flores)	25	
<i>Hypericum perforatum</i> (sumidad florida)	40	Una infusión de 2 a 3 veces al día, una de ellas antes de acostarse
<i>Passiflora incarnata</i> L. (sumidad florida)	40	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	10	
<i>Menta piperita</i> (hojas)	10	
<i>Passiflora incarnata</i> L. (hierba)	40	Se recomienda tomar 2 o 3 veces al día, una antes de acostarse
<i>Melissa officinalis</i> (hierba)	20	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	20	
<i>Piscidia erythrina</i> (corteza)	20	
<i>Melissa officinalis</i>	10	Una infusión por la noche antes de acostarse
<i>Humulus lupulus</i>	5	
<i>Valeriana officinalis</i>	10	
<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	20	
<i>Lavandula angustifolia</i>	5	
<i>Teucrium chamaedrys</i> L.	50	
<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	30	
<i>Crataegus oxyacanta</i> L.	20	
<i>Melissa officinalis</i>	20	
<i>Matricaria camomila</i>	10	
<i>Valeriana officinalis</i>	15	
<i>Papaver rhoeas</i>	5	



**Tabla 2. Fórmulas habituales de cápsulas utilizadas en el tratamiento del insomnio**

COMPOSICION	CANTIDAD (MG)	DOSIIFICACION
<i>Crataegus oxyacanta</i> L. (sumidad florida)	75	Adultos: 3-6 cápsulas al día (una de las tomas antes de acostarse)
<i>Citrus aurantium</i> V. Amara	75	
<i>Ballota Nigra</i> L. (planta entera)	75	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	75	
<i>Passiflora incarnata</i> L. (sumidad florida)	100	1-2 cápsulas antes de acostarse
<i>Crataegus oxyacanta</i> L. (sumidad florida)	100	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	100	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	200	Adultos y niños mayores de 12 años: 3 cápsulas media hora antes de acostarse
<i>Lavandula angustifolia</i>	60	
<i>Crataegus oxyacanta</i> L.	60	
<i>Salix alba</i> (corteza)	60	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	100	2-4 cápsulas antes de acostarse
<i>Crataegus oxyacanta</i> L. (frutos)	60	
<i>Passiflora incarnata</i> L. (flores)	50	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	100	2 cápsulas con abundante agua antes de las principales comidas
<i>Passiflora incarnata</i> (sumidad florida)	100	
<i>Crataegus oxyacanta</i> (sumidad florida)	100	
<i>Lavandula angustifolia</i> (sumidad florida)	50	
<i>Hypericum perforatum</i> (sumidad florida)	100	2 cápsulas tres veces al día
<i>Passiflora incarnata</i> (sumidad florida)	100	
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	25	
<i>Menta piperita</i> (hojas)	25	
<i>Eschscholzia californica</i>	100	3 cápsulas antes de acostarse durante un mes
<i>Valeriana officinalis</i> (raíz)	100	
<i>Passiflora incarnata</i> (sumidad florida)	100	
<i>Eschscholzia californica</i>	100	2 cápsulas con la cena y una antes de acostarse
<i>Papaver rhoeas</i>	50	
<i>Passiflora incarnata</i> (sumidad florida)	100	
<i>Crataegus oxyacanta</i> (sumidad florida)	100	3 cápsulas antes de acostarse durante un mes
<i>Papaver rhoeas</i>	100	
<i>Passiflora incarnata</i> (sumid florida)	100	
<i>Passiflora incarnata</i>	150	2 cápsulas antes de acostarse
<i>Valeriana officinalis</i>	150	
<i>Crataegus oxyacanta</i> (sumidad florida)	150	2 cápsulas antes de acostarse
<i>Passiflora incarnata</i> (sumidad florida)	150	

**Tabla 3. Fórmulas en forma de soluciones utilizadas en el tratamiento del insomnio**

COMPOSICION	CANTIDAD	DOSIIFICACION
<i>Crataegus monogyne</i> (extracto fluido 1:1)	50 ml	50 gotas tres veces al día antes de las comidas
<i>Valeriana officinalis</i> (extracto fluido 1:1)		
<i>Passiflora incarnata</i> (extracto fluido 1:1)		
<i>Eschscholzia californica</i> (extracto fluido 1:1)		
<i>Passiflora incarnata</i> (extracto fluido 1:1)	10%	Una cucharada sopera antes de acostarse
<i>Piper methysticum</i> (extracto fluido 1:1)	10%	
<i>Humulus lupulus</i> (extracto fluido 1:1)	5%	
<i>Crataegus monogyne</i> (extracto fluido 1:1)	5%	
Flor de azahar/ agua destilada	10%	
<i>Melissa officinalis</i> / agua destilada	5%	
Arabe simple csp	250 ml	

## Bibliografía general

Blenkinsopp A, Paxton P. Los síntomas en la farmacia. Madrid: Jarpyo, 2002.  
 Catálogo de plantas medicinales. Madrid: Consejo General de COF, 2000.  
 Curso de formación por correspondencia de fitoterapia práctica. Madrid: Consejo General de COF, 1998.  
 Chiereghin, P. Farmacia verde. Manual práctico de herboristería.

Madrid: AMV ediciones, Mundi Prensa, 2000.  
 Pamplona JD. Enciclopedia de las plantas medicinales. Biblioteca educación y salud. Madrid: Safeliz, 1999.  
 Plantas medicinales y fitoterapia (II). Madrid: Consejo General de COF, 2002.  
 Plantas medicinales. León: Infusiones La Leonesa/ Manasul Internacional, 2001.  
 Rombi M, Lecomte A. Tratado de fitomedicina. Madrid: Asociación de Medicinas Complementarias.  
[www.fitoterapia.net/vademecum](http://www.fitoterapia.net/vademecum)