

Plantas contra el insomnio

Marta-María Caturla Sánchez

Licenciatura en Farmacia. UCM
martamaríacaturla@estumail.ucm.es

María Pilar Gómez-Serranillos Cuadrado

Dpto. Farmacología. Facultad Farmacia. UCM
pserra@farm.ucm.es

Resumen: El insomnio es un trastorno del sueño que modifica la cantidad de tiempo que podemos dormir y su calidad, este hecho repercute en un estado general de cansancio, somnolencia y malestar durante el día en las personas que lo padecen. Existen diferentes tipos de insomnio, pueden ser independiente de otros problemas de salud, en cuyo caso recibe el nombre de insomnio primario, o bien puede producirse como consecuencia de otro trastorno o enfermedad, como el síndrome de las piernas inquietas, la apnea del sueño o el reflujo gastroesofágico, en estos casos se denomina insomnio secundario. El objetivo de este estudio es llevar a cabo una revisión sobre las especies vegetales que sean eficaces en el tratamiento del insomnio. De esta manera, resultan interesantes plantas cuya composición química contenga aceites esenciales, taninos, flavonoides y alcaloides que confieran a las especies presentadas acción hipnótica, sedante, antiespasmódica y digestiva. En este trabajo se recogen los aspectos relacionados con los trastornos del sueño, detallando, a continuación, las plantas medicinales de mayor interés en el tratamiento de los mismos: Valeriana, Espino blanco, Amapola de California y Passiflora, entre otras. De cada una de ellas se aborda su descripción botánica, composición química, propiedades farmacológicas e indicaciones terapéuticas, además de efectos adversos y contraindicaciones. Como conclusión general podemos destacar la importancia de la Fitoterapia como alternativa de las formas leves o moderadas de insomnio.

Póster

Recibido: 11 marzo 2012.
Aceptado: 13 abril 2012.