



**Biblioteca  
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

## Valeriana para los trastornos de ansiedad (Revisión)

Miyasaka LS, Atallah ÁN, Soares B

Miyasaka LS, Atallah ÁN, Soares B.  
Valerian for anxiety disorders  
(Valeriana para los trastornos de ansiedad).  
*Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. Art. No.: CD004515.  
DOI: [10.1002/14651858.CD004515.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD004515.pub2).

[www.cochranelibrary.com/es](http://www.cochranelibrary.com/es)

[Revisión de intervención]

# Valeriana para los trastornos de ansiedad

Lincoln Sakiara Miyasaka<sup>1</sup>, Álvaro N Atallah<sup>2</sup>, Bernardo Soares<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Brazilian Cochrane Centre, São Paulo, Brazil. <sup>2</sup>Brazilian Cochrane Centre, Universidade Federal de São Paulo / Escola Paulista de Medicina, São Paulo, Brazil

**Dirección de contacto:** Lincoln Sakiara Miyasaka, Brazilian Cochrane Centre, Universidade Federal de São Paulo, Rua de Pedro Toledo 598, Vila Clementino, São Paulo, SP, 04039-001, Brazil. [lincoln.miyasaka@terra.com.br](mailto:lincoln.miyasaka@terra.com.br).

**Grupo Editorial:** Grupo Cochrane de Trastornos Mentales Comunes.

**Estado y fecha de publicación:** Editada (sin cambios en las conclusiones), publicada en el número 1, 2010.

**Referencia:** Miyasaka LS, Atallah AN, Soares B. Valerian for anxiety disorders (Valeriana para los trastornos de ansiedad). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. Art. No.: CD004515. DOI: [10.1002/14651858.CD004515.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD004515.pub2).

Copyright © 2010 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

## RESUMEN

### Antecedentes

Los trastornos de ansiedad son trastornos psiquiátricos muy frecuentes en la población general y en los centros de atención primaria. Las hierbas medicinales son populares y se usan a nivel mundial, y podrían considerarse una opción de tratamiento para la ansiedad si se demuestra que son efectivas y seguras.

### Objetivos

Investigar la efectividad y la seguridad de la valeriana para el tratamiento de los trastornos de ansiedad.

### Métodos de búsqueda

Búsquedas electrónicas: El Registro Cochrane de Ensayos Controlados de la Colaboración Cochrane de Depresión, Ansiedad y Neurosis (Cochrane Collaboration Depression, Anxiety and Neurosis Cochrane Controlled Trials Register) (CCDANCTR-Studies and CCDANCTR-References) realizó búsquedas el 04/08/2006, MEDLINE, Lilacs. También se buscaron estudios adicionales en las referencias de todos los estudios identificados. Se estableció contacto con los primeros autores de cada estudio incluido, los fabricantes de productos de valeriana y los expertos en el tema para obtener información acerca de los ensayos no publicados.

### Criterios de selección

Ensayos controlados aleatorizados (ECA) y cuasialeatorizados de extracto de valeriana en cualquier dosis, régimen o método de administración, para personas con cualquier diagnóstico principal de trastorno de ansiedad general, neurosis de ansiedad, estado de ansiedad crónica u otro trastorno en el cual la ansiedad es el síntoma principal (trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, fobia social, agorafobia, otros tipos de fobia, trastorno de estrés postraumático). Se midió la efectividad con medidas de resultados clínicos y otras escalas para los síntomas de ansiedad.

### Obtención y análisis de los datos

Dos revisores aplicaron de forma independiente los criterios de inclusión, extrajeron e introdujeron los datos y realizaron las evaluaciones de la calidad de los ensayos. Cuando hubo desacuerdos, se consultó a un tercer autor de la revisión. La calidad metodológica de los ensayos incluidos se evaluó mediante los criterios del Manual Cochrane (Cochrane Handbook). Para los resultados dicotómicos, se calculó el riesgo relativo (RR), y para los resultados continuos, se calculó la diferencia de medias ponderada (DMP), con sus respectivos intervalos de confianza del 95%.

### Resultados principales

Un ECA que incluyó 36 pacientes con trastorno de ansiedad generalizada fue elegible para su inclusión. Este fue un estudio piloto de 4 semanas de valeriana, diazepam y placebo. No hubo diferencias significativas entre los grupos de valeriana y placebo en las puntuaciones

totales de HAM-A, o en las puntuaciones de factores somáticos y psíquicos. De manera similar, no hubo diferencias significativas en las puntuaciones HAM-A entre los grupos de valeriana y diazepam, aunque en base a las puntuaciones STAI-Trait, se indicó una mejoría significativamente mayor de los síntomas en el grupo de diazepam. No hubo diferencias significativas entre los tres grupos en el número de pacientes que informaron efectos secundarios o en las tasas de abandono.

### **Conclusiones de los autores**

Debido a que actualmente sólo hay un estudio pequeño disponible, no hay evidencia suficiente para establecer conclusiones acerca de la eficacia o la seguridad de la valeriana en comparación con el placebo o el diazepam para los trastornos de ansiedad. Se necesitan ECA que incluyan muestras más grandes y comparen la valeriana con placebo u otras intervenciones utilizadas para tratar los trastornos de ansiedad, como los antidepresivos.

## **RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS**

### **Valeriana para los trastornos de ansiedad**

Los trastornos de ansiedad son problemas psiquiátricos muy frecuentes en la comunidad. La mayoría de los fármacos utilizados para tratar la ansiedad tienen efectos secundarios. La valeriana es una medicación fitoterapéutica utilizada con frecuencia para el insomnio. El objetivo de este estudio fue investigar la eficacia y seguridad de la valeriana para los trastornos de ansiedad. Se identificó sólo un estudio con 36 pacientes que comparó la valeriana con el placebo y el diazepam. Este estudio no halló diferencias significativas de la efectividad entre la valeriana y el placebo, o entre la valeriana y el diazepam, para los síntomas de ansiedad clasificados por un médico. Además, el estudio halló que los pacientes toleraron de igual manera tanto la valeriana como el diazepam. Sin embargo, es necesario contar con estudios adicionales con un número mayor de pacientes antes de extraer conclusiones acerca de la efectividad y la seguridad de la valeriana como una opción de tratamiento para los trastornos de ansiedad.