

Plantas Medicinales:

Protocolos del Servicio de Indicación Farmacéutica en:

Trastornos del sueño

Autores: Pons Ciprés, G.*; Andreu, Prats, D.*; Farràs, A.*; Sancho, M.* et al. **Revisor:** Allúe Creus, J.**

Lugar de trabajo: * COF Tarragona,** VPM COF Barcelona

Protocolos
coleccionables
4^{to} protocolo de 9

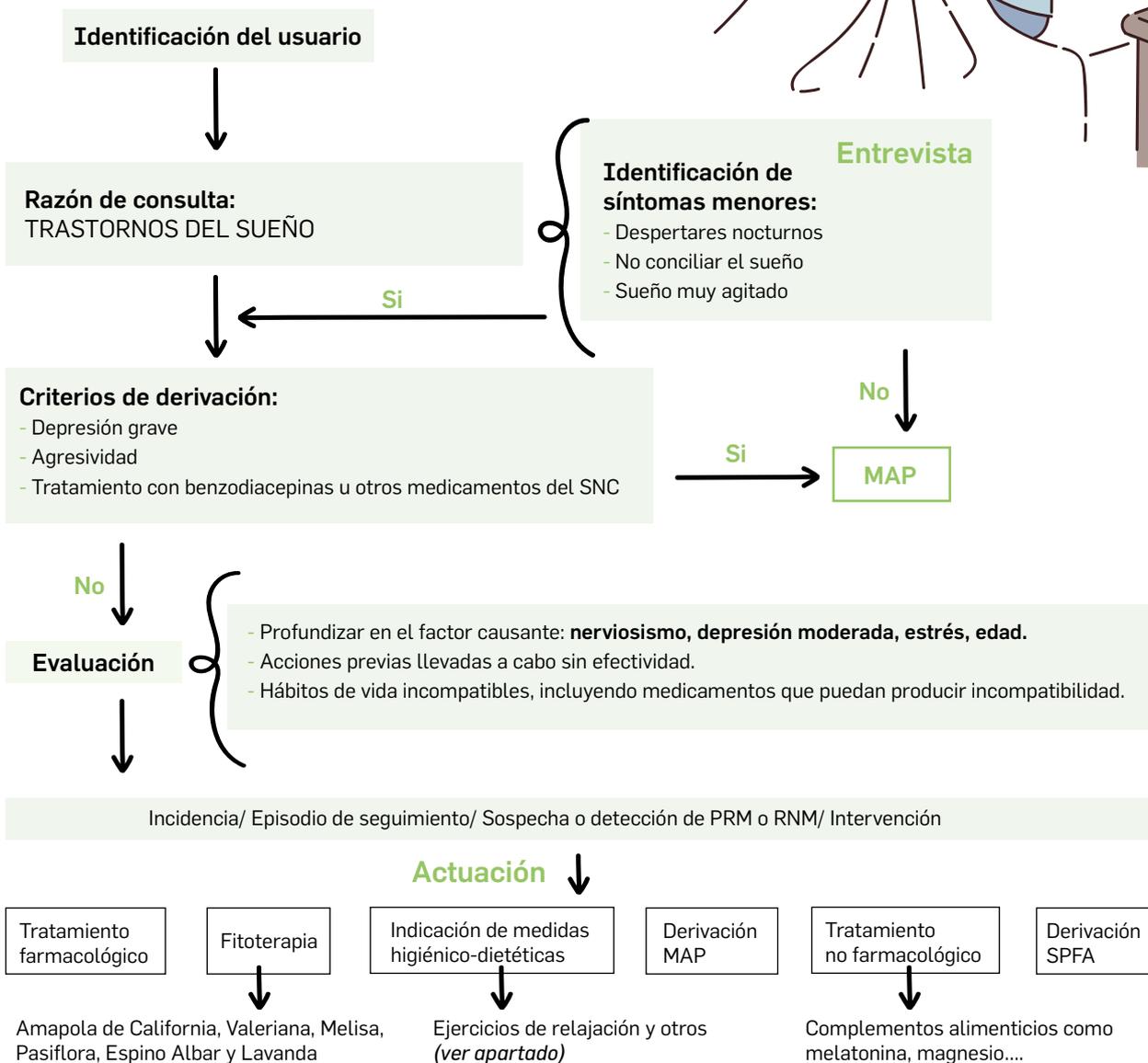
Definición

El insomnio se define como la ausencia involuntaria, cualitativa o cuantitativa de descanso compensatorio que puede ser debido a varias causas sobretodo como el resultado de una vida física y psíquica diurnas anormales (estrés, trabajo, estudios, familia, viajes, edad, etc.). Puede cursar con incapacidad para conciliar el sueño, despertares nocturnos, disminución involuntaria de número de horas de sueño o con sensación de sueño insuficiente.

Se necesita evaluar el factor causante del insomnio para poder tratarlo en profundidad con el fin de aliviarlo además de actuar sobre la inducción del mismo.



Procedimiento



Registro y evaluación

*Adaptación procedimiento del Servicio de Indicación Farmacéutica de acuerdo con la Guía de Servicios Profesionales Farmacéuticos Asistenciales en FC de Foro AF-FC 2019



Actuación

- **Indicación de medidas higiénico-dietéticas**
- **Tratamiento farmacológico**
- **Fitoterapia:** *Eschscholtzia californica* Cham., *Passiflora incarnata* L., *Crataegus monogyna* y *C. laevigata*, *Valeriana officinalis* L., *Melissa officinalis* L. y *Lavandula angustifolia* Mill.

Contraindicaciones:

hipersensibilidad a droga vegetal o a cualquier otro componente del medicamento

Precauciones:

durante la conducción y utilización de maquinaria peligrosa. No se ha establecido la seguridad durante el embarazo y la lactancia.

Amapola de California

Allium sativum L.

Droga vegetal: sumidad florida.

Principales constituyentes: alcaloides.

Indicación EMA/AEMPS: alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir.

Posología EMA: polvo. Dosis diaria: 960-1500 mg. Administrar 30-60 minutos antes de acostarse.

Precauciones: no se recomienda en menores de 18 años.

Reacciones adversas: no se han descrito a las dosis terapéuticas recomendadas.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-eschscholtzia-californica-cham-herba_en.pdf

Melisa

Melissa officinalis L.

Droga vegetal: hojas.

Principales constituyentes: derivados hidroxicinámicos, triterpenos, flavonoides. Aceite esencial (0,05% v/p mínimo).

Indicación EMA/AEMPS: alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir.

Posología EMA: polvo: 0,19- 0,55g, 2-3 veces al día.

Posología específica de acuerdo con ficha técnica

AEMPS: 550 mg 2 veces al día.

Precauciones: no se recomienda en menores de 12 años.

Reacciones adversas: no se han descrito a las dosis terapéuticas recomendadas.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-melissa-officinalis-l-folium_en.pdf

Espino albar

Crataegus monogyna y *C. laevigata*.

Droga vegetal: sumidad florida.

Principales constituyentes: flavonoides y proantocianidinas.

Indicación EMA/AEMPS: alivio del nerviosismo con percepción exagerada de latidos cardiacos (palpitaciones) y en caso de insomnio.

Posología EMA: polvo: 190-350 mg por dosis (570-1750 mg/día).

Posología específica de acuerdo con ficha técnica

AEMPS: 350mg, 3-4 veces al día.

Precauciones: no se recomienda en menores de 18 años. Debe descartarse previamente patología cardiaca previa al uso ya que no se ha evaluado su seguridad y eficacia en pacientes con enfermedades cardiacas.

Reacciones adversas: no se han descrito a las dosis terapéuticas recomendadas.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-crataegus-spp-folium-cum-flore_en.pdf



Valeriana

Valeriana officinalis L.

Droga vegetal: raíz.

Principales constituyentes: aceite esencial con mono y sesquiterpenos.

Indicación EMA/AEMPS: alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir.

Posología EMA: polvo: dosis única 0,3-2,0 g. Administrar una sola dosis 30-60 minutos antes de acostarse, con una dosis más temprano si fuera necesario.

Precauciones: no se recomienda en menores de 12 años.

Reacciones adversas: pueden aparecer náuseas, vómitos o miastenia en raras ocasiones y muy raramente arritmia cardiaca. Con el uso continuado podría aparecer ocasionalmente cefalea, nerviosismo, insomnio o midriasis.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-european-union-herbal-monograph-valeriana-officinalis-l-radix_en.pdf

Pasiflora

Passiflora incarnata L.

Droga vegetal: sumidad florida.

Principales constituyentes: flavonoides (mín. 1,5%), alcaloides y maltol.

Indicación EMA/AEMPS: alivio de los síntomas leves de estrés mental y como ayuda para dormir.

Posología EMA: polvo: 0.5-2g, 1-4 veces al día.

Precauciones: no se recomienda en menores de 12 años.

Reacciones adversas: reacciones de hipersensibilidad de forma muy rara (<0,001%).

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-passiflora-incarnata-l-herba_en.pdf

Lavanda

Lavandula angustifolia Mill.

Droga vegetal: flores.

Principales constituyentes: aceite esencial.

Indicación EMA/AEMPS: alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir. Tratamiento de los síntomas transitorios de la ansiedad.

Posología EMA: flores: infusión 1-2 g, 3 veces/día.

Aceite esencial: 20-80 mg/día.

Posología específica de acuerdo con ficha técnica AEMPS: 80 mg 1 vez al día.

Precauciones: no se recomienda en menores de 12 años.

Reacciones adversas: no se han descrito a las dosis terapéuticas recomendadas.

https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-monograph/final-community-herbal-monograph-lavandula-angustifolia-p-mill-flos_en.pdf



Toda la información en

BOT PLUS

Con la colaboración de:



Vocalía Nacional de
Oficina de Farmacia
Plantas Medicinales



Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos

