

## **Las ventas de plantas medicinales en la farmacia aumentan en el confinamiento, según INFITO**

**La venta de plantas medicinales en farmacia se ha incrementado un 28%, según datos recopilados por el INFITO. Las plantas que más han aumentado sus ventas han sido las de ansiedad, estrés e insomnio**

Las ventas de preparados farmacéuticos de plantas medicinales se han incrementado un 28% durante la etapa de confinamiento por la pandemia de COVID-19, según datos recopilados por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) a través de IQVIA. Este dato pone de manifiesto el creciente interés de la población española por la salud y por las plantas medicinales. Desde INFITO se recuerda la importancia de seguir acudiendo a la farmacia para adquirir medicamentos de plantas medicinales y otros productos similares con las máximas garantías de calidad, seguridad y eficacia, a diferencia de otros canales como los herbolarios o grandes superficies, en los que no se recibe un consejo profesional.

El estado de alarma decretado el pasado mes de marzo condujo al cierre de todos los establecimientos y comercios, excepto los de alimentación y primera necesidad. “Al creciente interés de la población por las plantas medicinales, que venimos observando desde hace un tiempo, se ha unido el hecho de que durante el estado de alarma la farmacia ha sido el único canal autorizado para su dispensación”, afirma Concha Navarro, presidenta de INFITO y profesora de Farmacología de la Universidad de Granada. “Durante el confinamiento la población ha recurrido al farmacéutico para tratar sus problemas de salud leves y ahí la fitoterapia juega un papel clave, ya que ha demostrado en diferentes estudios científicos tener eficacia terapéutica para tratar y prevenir problemas de salud menores como puede ser el insomnio ocasional, la ansiedad o el estrés generados por la situación de la pandemia, los trastornos digestivos o los problemas urinarios”, sostiene.

Desde INFITO siempre se insiste en la importancia de que para hacer un buen uso de las plantas medicinales y conseguir la eficacia terapéutica demostrada, “estas deben ser adquiridas en forma de preparados farmacéuticos estandarizados que permitirán aportar la cantidad de principio activo necesaria. Además, en la farmacia, se obtendrá el consejo del farmacéutico, el profesional mejor formado en fitoterapia y el que mejor puede aconsejar sobre un uso responsable de la misma”, argumenta la profesora Navarro.

### **Plantas medicinales para la ansiedad**

Uno de los grupos de plantas que más ha incrementado su venta en estos meses ha sido el destinado al tratamiento de los trastornos leves de ansiedad y estrés, así como de insomnio. Según los datos recopilados por INFITO, el aumento ha sido del 51%. “Se trata de plantas medicinales que han demostrado eficacia para aliviar y tratar los trastornos ocasionales y leves relacionados con la ansiedad, el estrés y el insomnio, problemas que han podido derivarse de la situación generada durante la pandemia de COVID-19”, indica Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y vicepresidenta de INFITO.

Las plantas medicinales más utilizadas para el alivio de trastornos leves de ansiedad, estrés o insomnio son la valeriana, la amapola de California, la pasiflora y la melisa. “En la farmacia podemos adquirir el preparado adecuado en función del problema concreto que tengamos: si nos cuesta conciliar el sueño, si estamos demasiado estresados durante el día, etc. Puede ser de una sola planta o de mezclas. Por ejemplo, en el caso del insomnio podemos encontrar preparados que combinan varias plantas con melatonina, hormona reguladora del sueño. Pero, además, podemos encontrarlas en forma de cápsulas que nos permiten utilizar la dosis adecuada”, indica la profesora Ortega.

Las plantas medicinales utilizadas para dormir bien o calmar la ansiedad y el estrés, “son eficaces y seguras y no causan la dependencia y tolerancia que generan algunos medicamentos de síntesis, como los benzodiacepinas”, concluye la profesora Ortega.

**Datos de contacto:**

Rocío Jiménez  
91 223 66 78/ 675 98

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>