



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

Tesis

Uso de Valeriana officinalis extracto “Motivida relax” en trabajadores de
Botica Profesional – Lima 2023

Para optar el Título Profesional de
Químico Farmacéutico

Presentado por:

Autora: Vasquez Pacpac, Claudia Sucette


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2339-3332>

Asesor: Dr. Díaz Uribe, Julio Luis

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9374-8231>

Lima – Perú

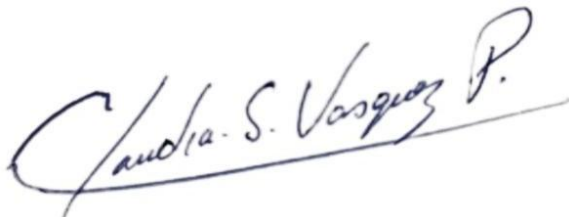
2025

| | | | |
|--|---|------------------------------------|--------------------------|
|  Universidad Norbert Wiener | DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN | | |
| | CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033 | VERSION: 01 REVISIÓN: 01 | FECHA: 08/11/2022 |

Yo, Claudia Sucette Vasquez Pacpac egresado de la Facultad de **Ciencias de la salud** y Escuela Académica Profesional de **Farmacia y Bioquímica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Uso de *Valeriana officinalis* extracto “Motivida relax” en trabajadores de Botica Profesional - Lima 2023”, Asesorado por el docente: **Dr. Díaz Uribe Julio Luis**, DNI 07247790 ORCID **0000-0002-9374-8231**, tiene un índice de similitud de **15 (quince) %** con código 14912:529423875 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

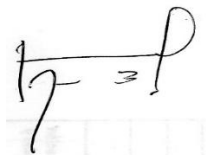
Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Claudia Sucette Vasquez Pacpac
 DNI: 72737022

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Firma
 Dr. Díaz Uribe, Julio Luis
 DNI: 07247790

AGRADECIMIENTO

A mis padres, por su apoyo ilimitado en todo momento, su compañía ha sido vital en toda esta trayectoria que ha sido parte de mi formación profesional. Gracias a ustedes por confiar siempre en mí.

ÍNDICE

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

| | |
|--|---|
| 1.1. Planteamiento del problema | 1 |
| 1.2. Formulación del problema | 3 |
| 1.1.1 Problema general | 3 |
| 1.1.2 Problemas específicos | 3 |
| 1.3. Objetivos de la investigación | 3 |
| 1.3.1 Objetivo general | 3 |
| 1.3.2 Objetivos específicos | 3 |
| 1.4. Justificación de la investigación | 4 |
| 1.4.1 Teórica | 4 |
| 1.4.2 Metodológica | 4 |
| 1.4.3 Práctica | 5 |
| 1.5. Limitaciones de la investigación | 5 |
| 1.5.1 Temporal | 5 |
| 1.5.2 Espacial | 5 |

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1.5.3 Población o unidad de análisis | 6 |
|--------------------------------------|---|

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

| | |
|-------------------|---|
| 2.1. Antecedentes | 7 |
|-------------------|---|

| | |
|---------------------|----|
| 2.2. Bases teóricas | 12 |
|---------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| 2.3. Formulación de hipótesis | 20 |
|-------------------------------|----|

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

| | |
|---------------------------------|----|
| 3.1. Método de la investigación | 21 |
|---------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------|----|
| 3.2. Enfoque de la investigación | 21 |
|----------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| 3.3. Tipo de investigación | 21 |
|----------------------------|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| 3.4. Diseño de la investigación | 22 |
|---------------------------------|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| 3.5. Población, muestra y muestreo | 22 |
|------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| 3.6. Variables y operacionalización | 24 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|--|----|
| 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 25 |
|--|----|

| | |
|---------------|----|
| 3.7.1 Técnica | 25 |
|---------------|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| 3.7.2 Descripción de instrumentos | 25 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|------------------|----|
| 3.7.3 Validación | 26 |
|------------------|----|

3.7.4 Confiabilidad 26

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos 26

3.9. Aspectos éticos 26

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

1.1. Resultados 28

1.1.1 Análisis descriptivo de resultados 28

1.1.3 Discusión de resultados 35

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones 40

5.2. Recomendaciones 42

5. REFERENCIAS

Anexo

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumentos

Anexo 3: Validez del instrumento

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Anexo 5: Aprobación de Comité y Ética

Anexo 6: Formato de consentimiento informado

Anexo 7 : Carta de aprobación por la institución para la recolección de Datos

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---------------|----|
| Tabla 1:..... | 24 |
| Tabla 2:..... | 28 |
| Tabla 3:..... | 29 |
| Tabla 4:..... | 30 |
| Tabla 5:..... | 31 |
| Tabla 6:..... | 32 |
| Tabla 7:..... | 33 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|------------|----|
| Gráfico 1: | 28 |
| Gráfico 2 | 29 |
| Gráfico 3: | 30 |
| Gráfico 4: | 31 |
| Gráfico 5: | 32 |
| Gráfico 6: | 33 |

RESUMEN

La presente investigación mantuvo como objetivo general, describir el uso en general de la *Valeriana officinalis* extracto “Motivida relax” en trabajadores de la Botica Profesional en Lima en el año 2023. La metodología empleó un método deductivo, con enfoque cuantitativo, debido a que se basa en la recopilación y el análisis de datos numéricos y cuantificables, se aplicó una investigación de tipo básica; con un diseño no experimental de corte transversal y nivel descriptivo, implicando la recolección y análisis de la información en un único momento; la población estuvo compuesta por 56 personas, no se aplicó muestreo a causa que no se excluirá a ningún empleado, a razón que se trabajara con la totalidad de la población y usando como herramienta de investigación un cuestionario con 20 ítems, la cual atravesó un análisis de confiabilidad por Alfa de Cronbach para medir su grado de confianza para la medición. Respecto a la información obtenida, en los resultados, se observó que el 50% de la población encuestada ha manifestado una mejoría significativa en problemas gastrointestinales, insomnio, ansiedad, dolor de cabeza y síndrome premenstrual al utilizar este extracto de forma ocasional. Por otro lado, el 25% de los trabajadores han experimentado mejoras constantes respecto a los problemas específicos. Concluyendo que el uso del extracto puede ser una alternativa segura y efectiva para aquellos que buscan alivio de problemas de salud como el insomnio, ansiedad y dolor de cabeza, sin necesidad de recurrir a medicamentos tradicionales, viéndose como una alternativa de forma natural.

Palabras Claves: *Valeriana officinalis*, uso, gastrointestinales, insomnio y ansiedad.

ABSTRACT

The general objective of this research was to describe the general use of the *Valeriana officinalis* extract "Motivida Relax" among workers at the Professional Pharmacy of Lima in 2023. The methodology employed a deductive method with a quantitative approach, as it is based on the collection and analysis of numerical and quantifiable data. Basic research was conducted with a non-experimental cross-sectional design and a descriptive level, which involves the collection and analysis of information at a single point in time. The population consisted of 56 people. Sampling was not applied because no employees were excluded, as the entire population was worked with. A 20-item questionnaire was used as a research tool, which was subjected to a reliability analysis using Cronbach's Alpha to measure its degree of reliability. Regarding the information obtained, the results showed that 50% of the surveyed population reported a significant improvement in gastrointestinal problems, insomnia, anxiety, headaches, and premenstrual syndrome when using this extract occasionally. Additionally, 25% of the workers experienced consistent improvements in their specific conditions. The conclusion is that using the extract can be a safe and effective alternative for those seeking relief from health problems such as insomnia, anxiety, and headaches without resorting to traditional medications, and is considered a natural alternative.

Key words: *Valeriana officinalis, use, gastrointestinal, insomnia and anxiety.*

INTRODUCCIÓN

La salud compete al factor fundamental de la persona que facilita o limita su desenvolvimiento personal y social de acuerdo con el propio estado de homeostasis corporal y psicológica que atraviesa, dónde la medicación, así como procedimientos médicos contribuyen al estado de bienestar ante afectaciones de alta severidad. Sin embargo, el método de medicación puede ser contraproducente ante la referencia continua de su uso, por lo cual resalta la bondad de estrategias o insumos de orígenes no médicos, tales como la *Valeriana officinalis* como una de las alternativas.

En el Capítulo I, se detalla el planteamiento del problema y las preguntas de investigación relacionadas al estudio, acompañadas de los objetivos de estudio, justificación en tres niveles y delimitación del proceso de investigación.

En el Capítulo II, se enfatizan los antecedentes de investigación en el plano internacional y nacional, fundamentos teóricos específicos para la connotación de estudio y referencia de hipótesis.

En el Capítulo III, se esclarece el marco contextual teórico y metodológico, especificando el método, enfoque, así como el tipo de diseño, nivel y corte, asimismo la población de estudio y la descripción de la muestra y detalles del muestreo basado en criterios de inclusión y exclusión.

En el Capítulo IV, se desarrollan los resultados, análisis y discusión de los datos obtenidos.

En el Capítulo V, se refieren las conclusiones y recomendaciones derivadas del proceso de investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el uso de hierbas medicinales es aún prevalente en el 80% de las regiones en desarrollo del mundo (1). Existen alrededor de 1,340 plantas que presentan una actividad antimicrobiana definida, y más de 30,000 compuestos antimicrobianos han sido aislados a partir de estas plantas (2). En el Perú, se ha identificado que las plantas medicinales más representativas en términos de la cantidad de especies utilizadas son *Asteraceae*, *Geraniaceae* y *Urticaceae*. Según su uso, las dolencias más comúnmente tratadas con estas plantas incluyen traumatismos, problemas respiratorios, dolencias no especificadas y trastornos digestivos (3).

La *Valeriana officinalis* es una hierba medicinal, se utiliza frecuentemente para tratar problemas de sueño. Sin embargo, su uso no se limita a este ámbito. Existen estudios que respaldan su eficacia en el manejo de una variedad de otras dolencias. Esto la convierte en una herramienta versátil en el ámbito de la medicina natural (4).

En la vida cotidiana, es frecuente que las personas enfrenten problemas gastrointestinales, considerando que a nivel global los problemas gastrointestinales tienen una prevalencia del 40,3 %, asimismo se asocian con una menor calidad de vida y visitas al médico más frecuentes (5). Estos problemas a menudo se manifiestan después de las comidas, lo que lleva a la preocupación (6)

Por otro lado, el insomnio es el más frecuente, diagnosticado en un 72% de los casos. Las noches de sueño interrumpido o la dificultad para conciliar el sueño pueden dejar a las personas fatigadas durante el día, lo que afecta su capacidad (8). La ansiedad es otra dolencia que afecta significativamente la vida cotidiana, afectando al 71,3% de la población a nivel mundial. La preocupación constante, la tensión y los síntomas físicos afectan la calidad de vida en general (9). Otro de los problemas cotidianos, es el dolor de cabeza con aproximadamente el 30% en los adultos y también indican que alrededor del 15,8% de la población adulta padece migraña (10). Las personas que sufren dolores de cabeza crónicos pueden ver su calidad de vida disminuida (11). Los síntomas premenstruales, que afectan a muchas mujeres, pueden añadir una dimensión adicional a esta problemática. Su prevalencia es significativa entre las mujeres en edad reproductiva. (12). Algunas mujeres pueden experimentar síntomas tan severos que interfieren con sus actividades diarias (13).

En resumen, estas dolencias comunes pueden tener un impacto significativo en el estilo de vida de las personas.

Los profesionales de la Botica Profesional, a menudo, han compartido experiencias de malestares similares con sus clientes y pacientes, sin considerar opciones naturales como la *Valeriana officinalis* que pueden ofrecer alivio. Esto resalta la importancia de una conversación más amplia entre los especialistas de salud y sus pacientes, donde se puedan explorar enfoques más naturales y holísticos para el manejo de estas dolencias cotidianas, priorizando la seguridad y el bienestar a largo plazo (14).

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general.

¿Cuáles son los usos de la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” en trabajadores de la Botica Profesional -Lima 2023?

1.2.2. Problema específico

- ¿Cuál es el uso de la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para los problemas gastrointestinales?
- ¿Cuál es el uso de la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para el insomnio?
- ¿Cuál es el uso de la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para la ansiedad?
- ¿Cuál es el uso de la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para el dolor de cabeza?
- ¿Cuál es el uso de la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para el síndrome premenstrual?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Describir el uso de la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” en trabajadores de la Botica Profesional -Lima 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Describir el uso de *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para los problemas gastrointestinales en trabajadores de la Botica Profesional -Lima 2023.
- Describir el uso de *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para el insomnio en trabajadores de la Botica Profesional -Lima 2023.

- Describir el uso de *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para la ansiedad en trabajadores de la Botica Profesional -Lima 2023.
- Describir el uso de *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para el dolor de cabeza en trabajadores de la Botica Profesional -Lima 2023.
- Describir el uso de *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para el síndrome premenstrual en trabajadores de la Botica Profesional -Lima 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La *Valeriana officinalis* fue tradicionalmente utilizada como una planta medicinal con propiedades sedantes y ansiolíticas, respaldadas por la fitoterapia. Sin embargo, existe una necesidad de investigar y validar sus efectos en situaciones específicas, como el bienestar de los trabajadores en la Botica Profesional. En un mundo donde la salud psicológica y la comodidad laboral son cada vez más importantes, es fundamental comprender cómo esta planta va a mejorar el estilo de vida de los trabajadores. Esta investigación contribuirá a la base teórica sobre el uso de la *Valeriana officinalis* en el entorno laboral y proporcionará una comprensión más sólida de su eficacia en la gestión del estrés, la ansiedad, así como los beneficios dentro de las personas.

1.4.2. Metodológica

El método de investigación corresponde a un diseño no experimental con extensión exploratoria, lo que permitirá la recopilación de datos sobre el uso de *Valeriana officinalis*. Los resultados de este estudio proporcionarán una base científica sólida para respaldar o refutar las afirmaciones sobre los usos de la *Valeriana*

officinalis en el bienestar laboral. Además, puede ser de utilidad como base para investigaciones posteriores.

1.4.3. Práctica

En el ámbito de la salud, la utilización de extractos naturales como alternativas o complementos a los tratamientos convencionales es una tendencia creciente. La mejora de la calidad de vida de los empleados y, en última instancia, la eficiencia y productividad en el lugar de trabajo son resultados directos de la investigación sobre *Valeriana officinalis* en un contexto laboral práctico como la botica profesional. La *Valeriana officinalis* podría ser una alternativa segura y práctica para mejorar la salud psíquica de trabajadores de la industria farmacéutica.

1.4.4. Limitaciones de la investigación

1.4.5. Temporal

La elaboración de la investigación se llevó a cabo en 2023, por lo que la recopilación de datos, el seguimiento de los participantes y el análisis de resultados se limitarán a este período y no se analizarán los efectos en el futuro próximo para lograr describir el tamaño del efecto.

1.4.6. Espacial

La investigación se llevó a cabo específicamente en los trabajadores de una Botica Profesional en Lima, Perú, por lo cual el estudio está limitado a una única población y no pueden efectuarse predicciones basados en esta. No se incluirán trabajadores de otras ciudades o regiones.

1.4.7. Población o unidad de análisis

La población estuvo conformada por los trabajadores de Botica Profesional del departamento de Lima.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Freng *et al.* (6) tuvieron como objetivo “Evaluar la actividad farmacológica detallada y la eficacia de la VEC para el tratamiento de enfermedades gastrointestinales”. Investigaron los efectos farmacológicos de la *Valeriana officinalis* en cápsulas para las enfermedades gastrointestinales utilizando ratas Sprague-Dawley y ratones C57BL/6 como modelos. Se administró la *Valeriana officinalis* en diferentes dosis junto con teprenona como tratamiento durante tres días consecutivos. Luego, se indujo el daño gastrointestinal en los animales mediante la administración de etanol o indometacina. Los resultados demostraron que el tratamiento con la cápsula de *Valeriana officinalis* redujo significativamente el daño gástrico y de la mucosa en comparación con el grupo modelo. Además, se observaron efectos positivos en los niveles de enzimas antioxidantes y marcadores citoprotectores, junto con una disminución de los marcadores inflamatorios. Asimismo, también mostró propiedades espasmolíticas en el músculo liso del intestino y mejoró la motilidad intestinal en ratones. En resumen, el estudio sugiere que la *Valeriana officinalis* tiene potencial como un fitomedicamento prometedor para el tratamiento de enfermedades gastrointestinales debido a sus propiedades gastroprotectoras y reguladoras de la motilidad intestinal.

Freire *et al.* (7) tuvieron como objetivo “Evaluar el efecto de la asociación entre *Valeriana officinalis* L. y *Humulus lupulus* L”. En un estudio clínico aleatorizado y doble ciego con 43 pacientes sometidos a extracciones de terceros molares mandibulares, se evaluó el efecto de una combinación de *Valeriana officinalis* y *Humulus lupulus* en el control de la ansiedad. Los pacientes recibieron esta fitoterapia o un placebo antes de la cirugía, y se midieron parámetros fisiológicos, que incluyen la presión vascular, la frecuencia cardíaca y la saturación de oxígeno en sangre. Los resultados mostraron que la fitoterapia redujo significativamente los niveles de presión arterial y ansiedad en comparación con el placebo, sin efectos secundarios graves. Además, algunos pacientes (54,1%) informaron relajación muscular posquirúrgica. En resumen, esta combinación de *Valeriana officinalis* y Lúpulo demostró ser efectiva y segura en la disminución de la ansiedad en aquellos pacientes sometidos a extracciones de terceros molares mandibulares.

Abdellah *et al.* (8) tuvieron como objetivo “Evaluar el uso durante un mes de un suplemento compuesto por una combinación fija de extractos de *Eschscholtzia* y valeriana en adultos diagnosticados con insomnio adaptativo”. Realizaron un estudio observacional para examinar los efectos de los extractos de *eschscholtzia* y *Valeriana officinalis*. Los participantes fueron adultos, diagnosticados con insomnio. Los resultados revelaron que, en tan solo un mes, los niveles de insomnio disminuyeron en un 30 %. Además, se registró un aumento significativo en la duración del sueño nocturno entre la primera y la cuarta semana de suplementación, y la eficiencia del sueño se incrementó del 78,4% al 84,6% ($p = 0,002$). A pesar de estas mejoras, el tiempo necesario para conciliar el sueño no disminuyó. Por último, la puntuación de ansiedad disminuyó significativamente en un 50%, Estos resultados sugieren que la combinación evaluada de extractos de *eschscholtzia* y

Valeriana officinalis podría representar un enfoque beneficioso para el tratamiento del insomnio en adultos.

Iglesias *et al.* (9) tuvieron como objetivo “Evaluar la efectividad de la intervención farmacéutica con dos tratamientos complementarios diferentes y educación en la higiene del sueño sobre los síntomas climatéricos y los dominios del sueño en mujeres menopáusicas con trastornos del sueño”. Realizaron un estudio de tres meses en el cual se evaluó la eficacia de una intervención farmacéutica que combinó dos tratamientos complementarios diferentes junto con educación sobre el sueño en mujeres con menopausia que experimentaron alteraciones en el sueño. Un total de 109 mujeres, con edades entre 45 y 64 años, participaron en el estudio y fueron asignadas aleatoriamente a tres grupos: uno recibió orientación sobre higiene del sueño (SHI), otro grupo recibió cápsulas de *Passiflora incarnata* tres veces al día además de SHI (grupo PI), y el tercer grupo tomó cápsulas de *Valeriana officinalis* tres veces al día junto con SHI (grupo VO). Los resultados revelaron que el grupo VO experimentó mejoras significativas en la calidad de vida específica de la menopausia y en la función mental en comparación con los otros grupos. Además, el grupo VO mostró una mayor mejoría en la puntuación global de calidad del sueño, siendo más efectivo en aliviar el insomnio leve en comparación con el grupo PI. Estos hallazgos destacan la importancia de la combinación de *Valeriana officinalis* y la educación en higiene del sueño como una estrategia efectiva para abordar los síntomas climatéricos y los problemas de sueño en mujeres menopáusicas.

Azizi *et al.* (10) tuvieron como objetivo “Determinar efecto de la raíz de valeriana en pacientes con cefalea tensional”. Un ensayo clínico aleatorio doble ciego realizado en el Hospital Shams de la Universidad de Ciencias Médicas de Mashhad, Irán, entre enero y

junio de 2018, se reclutaron 88 participantes con dolor de cabeza tensional y se dividieron al azar en dos grupos: uno recibió cápsulas de Sedamin® que contenían extracto de raíz de *Valeriana officinalis* (530 mg), mientras que el otro grupo recibió cápsulas de placebo con 500 mg de pan rallado. Ambos grupos tomaron dos cápsulas al día durante un mes después de la cena. Se examinó cómo el dolor de cabeza afecta la vida diaria, la discapacidad asociada y la gravedad del dolor de cabeza mediante cuestionarios al inicio y después de un mes de tratamiento. Los hallazgos mostraron que, en similitud con el grupo que recibió placebo, el grupo que recibió la cápsula de *Valeriana officinalis* experimentó una reducción significativa en el impacto del dolor de cabeza en el desempeño diario, la discapacidad y la gravedad del dolor de cabeza. En resumen, este ensayo clínico respalda la eficacia de la *Valeriana officinalis* en la reducción de los síntomas del dolor de cabeza tensional y su impacto en la vida diaria de los pacientes.

2.1.2. Nacionales

Aguirre y Cerna (11) tuvieron como objetivo “Determinar la eficacia de la *Valeriana officinalis* “valeriana” en el tratamiento de pacientes con insomnio, que acuden al Centro de Atención de Medicina Complementaria (CAMEC) – EsSalud – Cajamarca”. Realizaron una investigación para examinar la efectividad de la *Valeriana officinalis* en el manejo de pacientes con insomnio correspondientes al Centro de Medicina Complementaria (CAMEC) en la ciudad de Cajamarca. Trabajó con una muestra de 60 individuos, todos diagnosticados con insomnio. De forma aleatoria, se seleccionaron 52 pacientes, tanto hombres como mujeres, quienes fueron encuestados después de recibir el alta médica. Los resultados revelaron que la *Valeriana officinalis* demostró ser efectiva en mejorar la calidad del sueño en un total de 22 pacientes encuestados, lo que equivale al

42%. Este aspecto fue evaluado mediante la consideración de determinantes como la duración total del sueño, la frecuencia de despertares durante la noche y el tiempo necesario para conciliar el sueño. El uso de *Valeriana officinalis* no solo mejoró la calidad del sueño, sino también prevención de reacciones adversas implicadas y reducción del consumo de medicamentos para el insomnio, lo cual contribuyó al lograr una mejora en la vida de los pacientes que recibieron tratamiento.

Corrales y Chimbo (12) tuvieron como objetivo “Justipreciar el uso clínico ansiolítico, calmante y sedante de la Valeriana Officinalis”. Realizó una investigación para evaluar el uso clínico de la *Valeriana Officinalis* como un ansiolítico, calmante y sedante en este contexto. El estudio fue realizado en una sola sesión a la Unidad Asistencial Odontológica (UAO), indiferente del número de dientes tratados o de su ubicación en la boca. Participaron veinte voluntarios, hombres y mujeres de entre los 17 a 35 años y en estado de salud óptimo. Estos recibieron al azar 2 dosis de *Valeriana Officinalis*, de 250 mg cada una, una hora antes del procedimiento. El segundo grupo recibió un placebo de almidón siguiendo los mismos procedimientos. Se usó la Escala de Corah para medir la ansiedad y se registraron ítems donde se puedan controlar las constantes vitales. De acuerdo con los resultados, el 90% de los pacientes que recibieron *Valeriana Officinalis* estaban más tranquilos al final de la cirugía en comparación con aquellos que recibieron el placebo. Además, se observaron diferencias en los parámetros físicos como la presión sanguínea, el pulso y la oxigenación sanguínea entre los dos grupos, lo que respalda la eficacia de la hierba como ansiolítico en estos procedimientos.

Alfaro (13) tuvo como objetivo “Determinar si la terapia de Valeriana officinalis como coadyuvante del alprazolam tiene efecto inductor de sueño en el tratamiento de

insomnio crónico en adultos mayores en el Centro de Medicina Complementaria de EsSalud - Trujillo, 2018”. Realizó un estudio para investigar si la inclusión de *Valeriana officinalis* como complemento al tratamiento con alprazolam tiene un impacto positivo en la inducción del sueño en pacientes con insomnio crónico. El estudio se realizó mediante un diseño cuasi-experimental y contó con 52 participantes de edad avanzada correspondientes al Centro de Medicina Complementaria de EsSalud en Trujillo. Los participantes se dividieron en dos grupos, con 26 personas en cada uno. El primer grupo recibió sólo terapia con alprazolam (TA), mientras el segundo grupo recibió terapia de *Valeriana officinalis* junto con alprazolam (TB). Para evaluar los resultados, se utilizó el Índice de Gravedad del Insomnio (ISI) antes y después del tratamiento en ambos grupos. Los resultados del estudio mostraron que ambas terapias resultaron efectivas en la reducción de los síntomas del insomnio. Al comparar ambos grupos, se observó que el grupo que recibió la combinación del alprazolam y *Valeriana officinalis* presentó una reducción significativamente mayor de 2.62 puntos en el ISI ($p < 0.05$). Estos resultados respaldan la idea de que la *Valeriana officinalis*, cuando se utiliza como complemento del alprazolam, tiene un efecto positivo en la inducción del sueño e indica una diferencia notable en la disminución de las manifestaciones del insomnio.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Descripción

Historia del uso

La medicina herbal *Valeriana*, que proviene de la raíz seca de la planta *Valeriana officinalis*, ha sido usada como hierba medicinal desde la antigua Grecia y Roma. Sus propiedades fitoterapéuticas fueron descritas por Hipócrates como sedante y anti-ansiedad,

y Galeno la recetó como remedio para el insomnio. Especies relacionadas de la familia *Valerianaceae* se utilizaron en la medicina tradicional china y en la medicina ayurvédica india (14).

Los extractos de *Valeriana officinalis* se hicieron populares en Estados Unidos y Europa a mediados del siglo XIX y continuaron siendo utilizados tanto por médicos como por el público en general hasta que fueron ampliamente reemplazados por medicamentos sedantes recetados. Otros usos comunes incluían el tratamiento de dolores de cabeza, ansiedad, palpitaciones, trastornos intestinales irritables o espásticos, cólicos menstruales, hipertensión, epilepsia y problemas de comportamiento y aprendizaje en niños (15).

2.2.2. Botánica

Taxonomía

La familia *Valerianaceae* cuenta con 10 géneros y unas 300 especies, de las cuales el género *Valeriana* pertenece a la familia Caprifoliaceae y comprende unas 200 especies (Judd et al. 2002). La familia *Valerianaceae* se distribuye en todo el planeta, y se compone de hierbas, raramente arbustos, con hojas opuestas, corola gamopétala con espolón, 1-4 estambres y ovario tricarpelar e inferior con un óvulo apical y un lóculo funcional; el fruto es un aquenio, y en algunos miembros, semblable a un papo. Algunas de estas plantas se utilizan con fines ornamentales, como *Centranthus*, y otras tienen usos menores en la alimentación, medicina o producción de aceites esenciales (16).

Compuestos

Los compuestos que se encuentran en la base de la *Valeriana officinalis* son primordialmente la raíz iridoide y sesquiterpeno. Los complejos oxigenados que se

encuentran como sesquiterpenos, pueden ser: cetonas, alcoholes (como el césilico), ésteres, aldehídos y ácidos (como el hidroxivalerénico) (18).

El iridano es la fuente de los triésteres de alcoholes iridoides, que tienen bajo peso molecular, equilibrio acético y masa isovalérica, entre otras propiedades. Los ácidos alifáticos que convierten las capacidades hidroxílicas en las posiciones 1, 7 y 11 son la base de las diferencias estructurales entre ellas. Valtrato, isovaltrato, acevaltrato, dihidrovaltrato, e isovaleroxihidroxidihidrovaltrato son componentes de estos compuestos. El contenido general de valepotriatos por lo general oscila entre el 0,5 y el 1,2 %, siendo el valtrato el más predominante, representando un 80 % del total. Todos estos elementos son altamente susceptibles a la descomposición, especialmente en ambientes ácidos con un pH menor a 3; además, se ven afectados por la humedad o altas temperaturas superiores a los 40 °C, lo que resulta en la formación de aldehídos no saturados como el baldrinal, homobaldrinal, entre otros (19).

La raíz contiene carbohidratos, ác. grasos, almidón, ác fenólico; neurotransmisores como el ácido gamma-aminobutírico (GABA), glutamina; la arginina como aminoácido; y otros metabolitos como fchas de alcaloides, sustancias antioxidantes como flavonoides y aceite sustancial abundante en monoterpenos, así como sesquiterpenos (20).

2.2.3. Etnobotánica

Del este de América del Norte, se ha introducido *Valeriana officinalis*, hierba nativa de Asia y Europa. Esta planta perenne alta prefiere los bosques húmedos y ha sido cultivada extensamente en el norte de Europa, especialmente en los Países Bajos. Se cultiva en suelos húmedos y arenosos con materia orgánica, a los que se añade fertilizante de cal. Se cosecha a finales del otoño y se seca. En Europa, se utiliza principalmente la especie *V. officinalis*.

El género contiene más de 250 especies, con muchas subespecies. En la medicina tradicional china y japonesa se utiliza *V. fauriei*, en la medicina tradicional africana se utiliza *V. capensis*, en México se utiliza *V. edulis* y en la medicina tradicional india se utiliza *V. wallichii* (17).

2.2.4. Fisiología en el sistema nervioso central

Comparable al mecanismo de acción de las benzodiazepinas, la *Valeriana officinalis* tiene un impacto similar. En lo que se refiere al insomnio, la benzodiazepina acelera el inicio del sueño, disminuye los despertares nocturnos y aumenta el tiempo total de sueño. Las benzodiazepinas logran esto aumentando o potenciando la unión del principal neurotransmisor inhibitorio, (GABA), al receptor GABA-A (21).

Los receptores -A, que se encuentran en el sistema nervioso central (SNC), suelen estar formados por una combinación de cinco subunidades proteicas (2-alfa, 2-beta y 1-gamma). En ausencia de una benzodiazepina, el GABA se unirá débilmente a la subunidad alfa en el receptor GABA-A y permite que el cloruro cargado negativamente se difunda hacia la neurona. Sin embargo, en presencia de una benzodiazepina, ésta se unirá alostéricamente a la subunidad gamma del receptor GABA-A, lo que hace que GABA se una a la subunidad alfa con mayor eficacia que antes. Esto provoca un mayor movimiento de cloruro hacia la neurona, lo cual provoca que la neurona se hiperpolariza (más carga negativa dentro de la célula que fuera de la neurona; de -70 mV a aproximadamente -80 mV). Esto hace que la neurona responda menos a la estimulación de los potenciales postsinápticos excitadores (EPSP), suprimiendo así el (SNC) (22).

Como se indicó anteriormente, la *Valeriana officinalis* tiene un mecanismo de acción comparable con las benzodiazepinas; sin embargo, en lugar de unirse a la subunidad

gamma como una benzodiazepina, parece unirse a la subunidad beta del receptor GABA-A.17 Independientemente, tiene el mismo efecto sobre el movimiento del cloruro hacia la neurona, lo que resulta en un estado hiperpolarizado. Además, también se ha demostrado que la *Valeriana officinalis* disminuye la eliminación o el metabolismo del GABA, aumentando así la probabilidad de que el GABA se una a su receptor y provoque los efectos descritos anteriormente (23).

2.2.5. Forma de uso

La dosis recomendada para personas mayores es de 2-3 gramos del fármaco en forma de infusión caliente o en forma de extracto, o 1-3 ml de tintura. El insomnio, la irritación o tensión pueden ser remediados mediante una cantidad de tres veces por día. Se recomienda, para fomentar el sueño, administrar la mitad de una dosis estándar una hora antes de ir a dormir, si es necesario una dosis adicional puede ser por la tarde.

La recomendación es administrar la *Valeriana officinalis* solamente bajo supervisión médica en el caso de niños entre tres años y medio, mediante una dosis proporcional al peso corporal hacia la cierta vez de la dosis usada para adultos, sea por medio de bebida caliente como infusión o en forma de extracto. Se administra vía oral, y no se ha reportado síndrome de dependencia o abstinencia con su uso prolongado (24).

No se ha demostrado ser bueno durante la gestación o el puerperio, de ahí que se recomienda evitar su uso sin consultar al médico. Se sabe que la *Valeriana Wallichii* puede ser abortiva y afectar el ciclo menstrual. Estudios en ratas han demostrado que los valepotriatos no afectan la fertilidad ni el desarrollo de la descendencia, aunque dosis más altas pueden causar retrasos en la osificación. Además, se sugiere no conducir vehículos ni operar maquinaria peligrosa inmediatamente después de tomar *Valeriana officinalis*, ya

que puede haber una disminución en la vigilancia. En general, no se han reportado efectos adversos ni contraindicaciones a las dosis recomendadas y los riesgos de sobredosis son mínimos.

2.2.6. Toxicología de la Valeriana

Numerosos estudios han indicado que los extractos acuosos y alcohólicos de *V. officinalis* son poco tóxicos y tienen valores de DL50 elevados. La evidencia clínica, como tranquilizante suave. Tradicionalmente, se desaconseja su uso durante el embarazo, pero hasta hace poco no había estudios que respalden esta advertencia (20).

2.2.7. Importancia del uso

La importancia del uso de la *Valeriana officinalis* radica en su versatilidad como remedio natural que aborda múltiples problemas de salud de manera efectiva y con un perfil de seguridad destacable. En primer lugar, su capacidad para combatir el insomnio y promover un sueño reparador es crucial en un mundo donde el estrés y los problemas de sueño son comunes. Además, su actividad ansiolítica ofrece un alivio valioso para quienes luchan contra la ansiedad y el estrés, sin los efectos secundarios de los sedantes sintéticos. Además, su uso en el tratamiento de trastornos gastrointestinales y síndrome premenstrual sugiere su versatilidad en el campo de la salud. En resumen, la *Valeriana officinalis* emerge como un recurso natural de gran importancia, ofreciendo alternativas seguras y efectivas para la vida y la salud en diferentes áreas.

2.2.8. Dimensiones de la Variable

2.2.8.1. Problemas gastrointestinales

La *Valeriana officinalis* se utiliza también en el tratamiento de espasmos intestinales, cólicos y "nervios en el estómago". La *Valeriana officinalis* tiene un sabor

amargo, y los amargos han sido utilizados históricamente para mejorar el apetito y la digestión. El ácido valerénico, el valtrato y la valeranona ejercen efectos espasmolíticos en el íleo de cobayas a través de efectos directos sobre el músculo liso.

En un estudio se investigó los efectos de la cápsula de extracto de *Valeriana officinalis* en enfermedades gastrointestinales utilizando un modelo de rata. Se observó que el tratamiento con *Valeriana officinalis* redujo significativamente el daño gástrico y mucosal en comparación con el grupo de control. Además, se encontraron mejoras en los marcadores de antioxidantes y citoprotección, junto con una disminución de los niveles de mediadores inflamatorios. La *Valeriana officinalis* también demostró efectos positivos en la motilidad intestinal. Estos hallazgos sugieren que la *Valeriana officinalis* podría ser una opción prometedora para el tratamiento de enfermedades gastrointestinales (34).

2.2.8.2. Insomnio

El uso común de la *Valeriana officinalis* en la medicina es para abordar el insomnio y promover un mejor descanso. Debido a su capacidad para inducir suavemente la relajación y su falta de efectos secundarios notables, se ha convertido en una opción popular en lugar de los sedantes artificiales que a menudo están relacionados con efectos secundarios no deseados (25).

2.2.8.3. Ansiedad

Valeriana officinalis es conocida por su potencial para ayudar a reducir la ansiedad. Se ha utilizado tradicionalmente como un remedio natural para aliviar la ansiedad y el estrés. Los compuestos presentes en la *Valeriana officinalis*, como el ácido valerénico, pueden tener propiedades ansiolíticas al interactuar con el sistema nervioso central y el neurotransmisor (GABA), que desempeña un papel importante en la regulación de la

ansiedad. Sin embargo, es importante destacar que los efectos de la *Valeriana* en la ansiedad pueden variar de persona a persona, y su eficacia puede depender de factores individuales (26).

2.2.8.4. Dolor de cabeza

Un estudio aleatorizado analizó cómo la *Valeriana officinalis* (valeriana) afectó a las personas con cefalea, el tipo de dolor de cabeza más común. Realizado en el Hospital Shams. Los participantes se dividieron aleatoriamente en un grupo de intervención, que recibió una cápsula de Sedamin® (530 mg de extracto de raíz de valeriana) y un grupo de control que recibió un placebo, ambos administrados como dos cápsulas diarias durante un mes después de la cena. Se utilizaron cuestionarios al inicio y un mes después de la intervención para evaluar el impacto del dolor de cabeza en las actividades diarias, la discapacidad y la severidad del dolor. Los resultados mostraron que después de un mes, el grupo de intervención experimentó una reducción significativa en la influencia del dolor de cabeza en las actividades diarias, la discapacidad y la gravedad del dolor en comparación con el grupo placebo. Por lo tanto, este estudio demostró que la cápsula de *Valeriana officinalis* podría reducir el impacto, la discapacidad y la gravedad de los dolores de cabeza (36).

2.2.8.5. Síndrome premenstrual

Se llevó a cabo un ensayo clínico doble ciego con la participación de 100 estudiantes de la Universidad Islámica de Azad en Irán, que sufrían de Síndrome Premenstrual. Los participantes fueron divididos en grupos aleatorios que recibieron extracto de raíz de Valeriana (*Valeriana officinalis*) o un placebo durante tres ciclos menstruales. Durante los últimos siete días de cada ciclo, tomaron dos pastillas diariamente

y registraron sus síntomas. Los hallazgos revelaron una diferencia estadísticamente significativa en la gravedad media de los síntomas emocionales, físicos y conductuales asociados con síndrome premenstrual entre el grupo que recibió extracto de corteza de *Valeriana officinalis* antes y después de la intervención ($P < 0,001$). Pero en el grupo de control, esta diferencia no fue estadísticamente significativa. En resumen, los hallazgos de este estudio sugieren que el extracto de *Valeriana officinalis* puede disminuir la clínica física y psicológica del síndrome premenstrual (28).

2.3. Formulación de hipótesis

Debido a que este trabajo de investigación es de nivel descriptivo, no se utiliza la formulación de hipótesis. Dentro de estudios de tipo descriptivos no se implementa hipótesis explicativas basados en las pretensiones de los investigadores, a consecuencia de su meta de estudio que compete únicamente en analizar el eje temático en base a especificar detalles o definirla (42).

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1.Método de la investigación

El método deductivo es la base del presente estudio, ya que partió de principios generales o teorías previamente establecidas para llegar a conclusiones específicas y pertinentes a la investigación en cuestión. Este enfoque permitió razonar desde lo general hacia lo particular, utilizando conocimientos previos y teorías existentes como base para desarrollar hipótesis, diseñar experimentos o analizar datos específicos en el contexto de la investigación. El método deductivo es particularmente útil para establecer relaciones causales o inferir conclusiones a partir de premisas generales (18).

3.2.Enfoque de la investigación

Se basó en la recopilación y evaluación de datos que sean cuantificables, por ende, el enfoque es cuantitativo. Este método utiliza un diseño de investigación que mide variables, establece relaciones causales e interpreta los hallazgos utilizando estadística y análisis cuantitativo (29).

3.3.Tipo de la investigación

Se aplicó una investigación tipo básica, ya que se centra en la búsqueda de mayor entendimiento y conocimiento en una realidad concreta, sin preocuparse tanto por su aplicación práctica inmediata, sino en el análisis descriptivo de los resultados (30).

3.4. Diseño de la investigación

Cuenta con un diseño no experimental, se centró en la recopilación y el análisis de datos sin la manipulación deliberada de variables independientes. En el diseño no experimental, los investigadores observan y registran datos existentes o realizan investigaciones sin intervenir activamente para controlar o modificar variables (29).

La investigación a nivel descriptiva tiene como objetivo principal la recopilación, el análisis y la presentación de información detallada y precisa sobre un fenómeno o conjunto de fenómenos. El corte es transversal ya que se tiene como objetivo describir la población en ese momento. El alcance descriptivo se utiliza en la investigación cuando se buscan respuestas a preguntas relacionadas con "qué", "cómo" o "cuándo", con el propósito de proporcionar una imagen clara y completa de una situación o fenómeno específico (31).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

La investigación se centrará en los 56 empleados de la Botica Profesional de Lima, no se excluyó a ningún empleado ya que se trabajara con la totalidad de la población, puesto que el personal de este establecimiento refirió usar la *Valeriana officinalis* extracto "Motivida relax" para ciertas molestias como son los problemas gastrointestinales, insomnio, ansiedad, dolor de cabeza y en el caso de mujeres para su síndrome premenstrual, se buscó describir el efecto de este medicamento en todas las personas que trabajan en este establecimiento, aplicando un cuestionario con 20 ítems que abarquen las 5 dimensiones de este estudio.

Muestra

Dado que este estudio examinó a toda la población, no se utilizó muestreo. Sin embargo, se mantuvo los siguientes criterios de inclusión:

- Empleados formales de la Botica Profesional de Lima.
- Empleados que brinden su consentimiento de participación.
- Empleados que den uso a la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*”.

De igual forma, lo siguientes criterios de exclusión:

- Empleados informales de la Botica Profesional de Lima.
- Empleados que no brinden su consentimiento de participación.
- Empleados que no den uso a la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*”.

3.6. Variables y operacionalización

Tabla 1: Operacionalización de Variables

| VARIABLES DE ESTUDIO | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIÓN | INDICADORES | ESCALA DE MEDICIÓN | ESCALA VALORATIVA |
|--|--|---|-------------------------|---|--------------------|---|
| Usos de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto | La <i>Valeriana officinalis</i> es una planta medicinal reconocida por sus propiedades sedantes, ansiolíticas y calmantes. Se utiliza tradicionalmente como un remedio natural para abordar diversas condiciones de salud (4). | Se medirá mediante la administración de un cuestionario que contiene 20 ítems en escala Likert, asimismo tiene 5 dimensiones. | Gastrointestinal | - Mejora de la digestión | Ordinal | Mejora mínima [20 – 47] Mejora moderada [48 -74] Mejora significativa [75 -100] |
| | | | Insomnio | - Frecuencia del insomnio - Mejora del sueño | Ordinal | |
| | | | Ansiolítico | - Reducción de la ansiedad | Ordinal | |
| | | | Dolor de cabeza | - Intensidad del dolor | Ordinal | |
| | | | Síntomas premenstruales | - Alivio de los dolores | Ordinal | |

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Para recopilar datos específicos y sistemáticos de la población o muestra en estudio se utilizará la encuesta porque es una herramienta útil y adecuada. La encuesta permitió obtener información directa de los participantes, lo que ayudo a comprender sus opiniones, actitudes, percepciones o comportamientos con relación al tema de investigación. Además, la encuesta es una técnica flexible que puede adaptarse a diferentes tipos de preguntas y formatos, lo que facilita la recopilación de datos cuantitativos y cualitativos (32).

En los instrumentos se utilizaron los cuestionarios debido a su capacidad para recopilar datos de manera estandarizada y eficiente. Los cuestionarios son una forma estructurada de obtener respuestas a preguntas específicas de los participantes, lo que permite recopilar información cuantitativa de manera sistemática y uniforme (32).

3.7.2. Descripción de instrumentos

Los siguientes recursos se utilizan para registrar datos:

Cuestionario sobre el uso del extracto de *Valeriana officinalis*: Se incluyen veinte ítems que responden a cinco dimensiones. Es una encuesta de escala Likert.

Consentimiento informado: Incluye información específica y general del estudio. Este instrumento permitió que el participante decidiera voluntariamente participar en el estudio registrando su firma.

3.7.3. Validación

El proceso de validación del instrumento diseñado para la recolección de datos fue verificado mediante un juicio de tres expertos en el área de construcción y diseño de instrumentos de medición.

3.7.4. Confiabilidad

Para determinar la confiabilidad de los datos se usó el Alpha de Cronbach de acuerdo con la normativa establecida por un especialista en estadística. En general, se considera que un valor de alfa de Cronbach de 0.7 o superior indica una buena consistencia interna y una mayor confiabilidad de la escala. Sin embargo, es importante recordar que no hay un umbral único y absoluto que define la confiabilidad; a menudo, el valor de alfa de Cronbach se evalúa en el contexto de la investigación y la disciplina específica.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Se registró la data de las encuestas en Excel y luego se codificó y elaboró una base de datos en el sistema estadístico IBM SPSS versión 24. Para realizar un análisis descriptivo de las variables, se utilizaron tablas de frecuencias y porcentajes, que se mostrarán en forma de gráficos de barras. Para alcanzar los objetivos, se estimaron los porcentajes de interés tanto de manera puntual como utilizando la técnica de estimación por intervalos con una confianza del 95 %. Además, se utilizó índices estadísticos y desviaciones de variables.

3.9. Aspectos éticos

Este estudio se llevó a cabo de acuerdo con los principios éticos de autonomía; pues todos los sujetos que participaron del estudio lo hicieron voluntariamente y sin ninguna influencia; principio de beneficencia; porque la investigación permitió recopilar

información que puede servir a futuros investigadores y así lograr establecer un tratamiento utilizando la *Valeriana officinalis*; principio de no maleficencia; ningún trabajador estuvo en peligro durante la investigación; y el principio de justicia; todos los sujetos de estudio que cumplían con los criterios de inclusión establecidos fueron tratados con igualdad. Además, se tuvo en cuenta los principios de investigación establecidos en la Declaración de Helsinki, teniendo en cuenta la vida, la salud, el bienestar, la equidad, autodeterminación, privacidad y confidencialidad de la información personal. Se solicitó autorización a la gerencia de la botica para llevar a cabo las encuestas, garantizando la confidencialidad del manejo de la información. También se solicitó el consentimiento informado antes de la recolección de datos y se les informó a todos los empleados sobre los objetivos y la justificación del estudio.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

4.1.Resultados

Tabla 2:

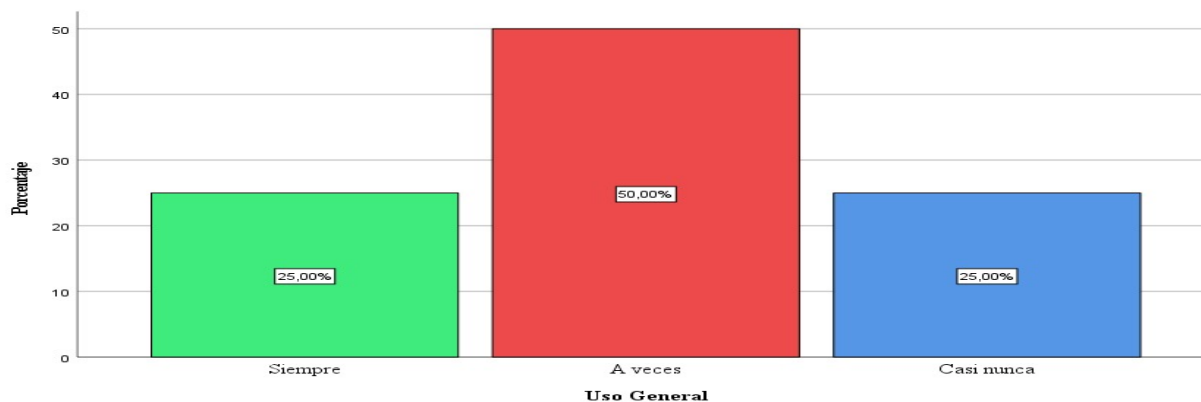
Describir el uso en general de la Valeriana officinalis extracto “Motivida relax” en trabajadores.

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Casi nunca | 14 | 25,0 | 25,0 | 25,0 |
| | A veces | 28 | 50,0 | 50,0 | 75,0 |
| | Siempre | 14 | 25,0 | 25,0 | 100,0 |
| | Total | 56 | 100,0 | 100,0 | |

Nota: Fuente de elaboración propia

Gráfico 1:

Describir el uso en general de la Valeriana officinalis extracto “Motivida relax” en trabajadores.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Interpretación: De acuerdo con los resultados, se obtuvo en primer lugar, que el 50% de la población, siendo 56 participantes, manifestó que "a veces" el uso de *Valeriana officinalis* extracto "Motivida relax" ha mejorado sus problemas gastrointestinales, de insomnio, ansiedad, dolor de cabeza y síndrome premenstrual; en segundo y tercer lugar, el 25% se evidenció que "siempre y "casi nunca" han presentado cierto progreso con el uso.

Tabla 3:

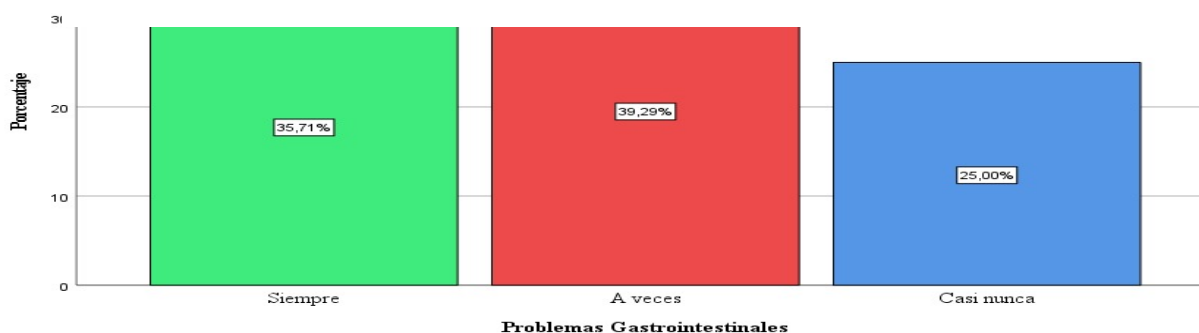
Describir el uso de Valeriana officinalis extracto "Motivida relax" para los problemas gastrointestinales en trabajadores.

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Casi nunca | 14 | 25,0 | 25,0 | 25,0 |
| | A veces | 22 | 39,3 | 39,3 | 64,3 |
| | Siempre | 20 | 35,7 | 35,7 | 100,0 |
| | Total | 56 | 100,0 | 100,0 | |

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 2:

Describir el uso de Valeriana officinalis extracto "Motivida relax" para los problemas gastrointestinales en trabajadores.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Interpretación: De acuerdo con los resultados, se obtuvo en primer lugar, el 39,29% de los 56 integrantes de la población estudiada manifestó que "a veces" han mejorado sus problemas gastrointestinales por el uso de *Valeriana officinalis* extracto "Motivida relax"; en segundo lugar, el 35,71% indicaron que "siempre" les alivió; y finalmente, en tercer lugar, un 25% evidenció que "casi nunca" presentaron mejoría.

Tabla 4:

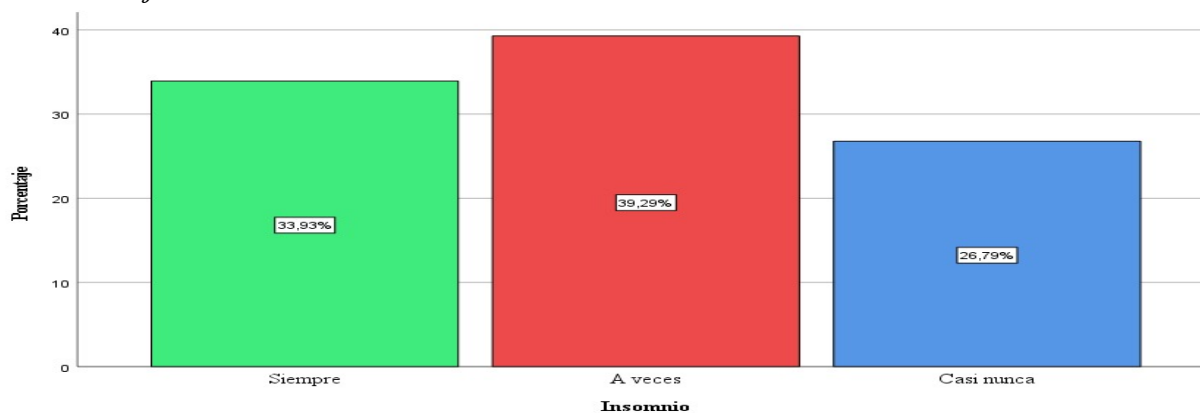
Describir el uso de valeriana officinalis extracto "Motivida relax" para el insomnio en trabajadores

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Casi nunca | 15 | 26,8 | 26,8 | 26,8 |
| | A veces | 22 | 39,3 | 39,3 | 66,1 |
| | Siempre | 19 | 33,9 | 33,9 | 100,0 |
| | Total | 56 | 100,0 | 100,0 | |

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 3:

Describir el uso de Valeriana officinalis extracto "Motivida relax" para el insomnio en trabajadores.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Interpretación: De acuerdo con los resultados, se obtuvo en primer lugar, el 39,29% de la población estudiada que fueron 56 participantes manifestó que "a veces" han mejorado sus problemas de insomnio por el uso de *Valeriana officinalis* extracto "Motivida relax"; en segundo lugar, el 33,93% indicaron que "siempre" les alivió; y finalmente, en tercer lugar, un 26,79% evidenció que "casi nunca" presentaron mejoría.

Tabla 5:

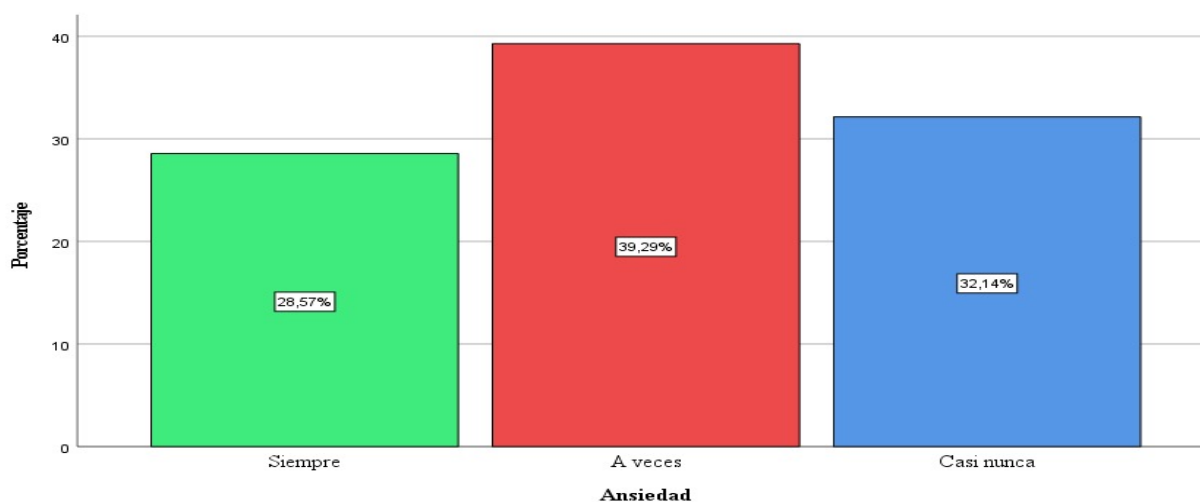
Describir el uso de Valeriana officinalis extracto "Motivida relax" para la ansiedad en trabajadores.

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Casi nunca | 18 | 32,1 | 32,1 | 32,1 |
| | A veces | 22 | 39,3 | 39,3 | 71,4 |
| | Siempre | 16 | 28,6 | 28,6 | 100,0 |
| | Total | 56 | 100,0 | 100,0 | |

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 4:

Describir el uso de Valeriana officinalis extracto "Motivida relax" para la ansiedad en trabajadores.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Interpretación: De acuerdo con los resultados, se obtuvo en primer lugar, el 39,29% de la población estudiada, 56 participantes, manifestó que "a veces" han mejorado sus problemas de ansiedad por el uso de *Valeriana officinalis* extracto "Motivida relax"; en segundo lugar, el 28,57% indicaron que "siempre" les alivió; y finalmente, en tercer lugar, un 32,14% evidenció que "casi nunca" presentaron mejoría.

Tabla 6:

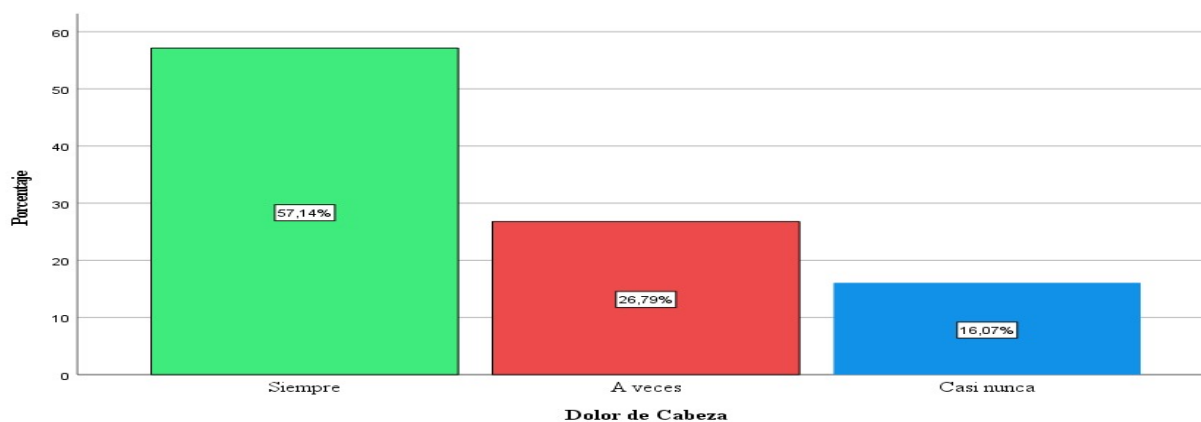
Describir el uso de Valeriana officinalis extracto "Motivida relax" para el dolor de cabeza en trabajadores.

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Casi nunca | 9 | 16,1 | 16,1 | 16,1 |
| | A veces | 15 | 26,8 | 26,8 | 42,9 |
| | Siempre | 32 | 57,1 | 57,1 | 100,0 |
| | Total | 56 | 100,0 | 100,0 | |

Nota: Fuente de elaboración propia

Gráfico 5:

Describir el uso de Valeriana officinalis extracto "Motivida relax" para el dolor de cabeza en trabajadores.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Interpretación: De acuerdo con los resultados, se obtuvo en primer lugar, el 57,14% de los 56 integrantes de la población estudiada manifestó que "siempre" han mejorado sus problemas de dolor de cabeza por el uso de *Valeriana officinalis* extracto "Motivida relax"; en segundo lugar, el 28,79% indicaron que "a veces" les alivió; y finalmente, en tercer lugar, un 16,07% evidenció que "casi nunca" presentaron mejoría.

Tabla 7:

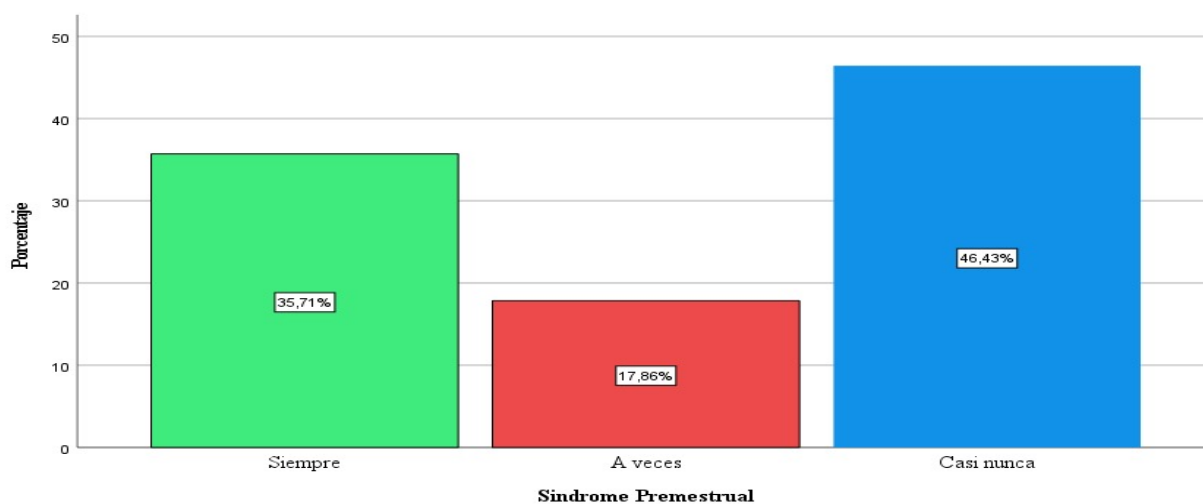
Describir el uso de Valeriana officinalis extracto "Motivida relax" para el síndrome premenstrual en trabajadores.

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|------------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Casi nunca | 26 | 46,4 | 46,4 | 46,4 |
| | A veces | 10 | 17,9 | 17,9 | 64,3 |
| | Siempre | 20 | 35,7 | 35,7 | 100,0 |
| | Total | 56 | 100,0 | 100,0 | |

Nota: Fuente de elaboración propia.

Gráfico 6:

Describir el uso de Valeriana officinalis extracto "Motivida relax" para el síndrome premenstrual en trabajadores.



Nota: Fuente de elaboración propia.

Interpretación: De acuerdo con los resultados, se obtuvo en primer lugar, el 46,43% de los 56 integrantes de la población estudiada manifestó que "casi nunca" han mejorado sus problemas de síndrome premenstrual por el uso de *Valeriana officinalis* extracto "Motivida relax"; en segundo lugar, el 35,71% indicaron que "siempre" les alivió; y finalmente, en tercer lugar, un 17,86% evidenció que "a veces" presentaron mejoría.

4.2. Discusión.

La investigación sobre los usos de la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” en trabajadores de la Botica Profesional, en Lima, durante el año 2023, se estudió con las 56 personas que pertenecen a la misma y presentaban dolencias comunes, explorando enfoques más naturales y holísticos para el manejo de estos malestares.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha afirmado que el uso de plantas medicinales, es aún prevalente en el 80% de las regiones en desarrollo del mundo (1) y en Perú, se han identificado plantas medicinales según su uso (3), en el caso de la *Valeriana officinalis* se utiliza principalmente para tratar problemas de sueño y otra variedad de dolencias como dolor de cabeza, ansiedad, problemas gastrointestinales y síndromes premenstruales (4). Estos diversos malestares comunes pueden tener un impacto significativo en la rutina diaria y la calidad de vida de las personas.

En el caso de los profesionales de la Botica Profesional, a menudo, han compartido experiencias de malestares similares con sus clientes y pacientes (14). Para lo cual, se planteó como objetivo general describir el uso en general de la *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” en los trabajadores. Los resultados del estudio mostraron que, en primer lugar, el 50% de la población manifestó que "a veces" el uso de *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” ha mejorado en los problemas gastrointestinales, de insomnio, ansiedad, dolor de cabeza y síndrome premenstrual. Teniendo en cuenta que la medicina herbal, ha sido utilizada desde la época de la antigua Grecia y Roma, así como en China e India por sus propiedades fitoterapéuticas (14).

Desde el primer objetivo específico al describir el uso de *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*” para los problemas gastrointestinales en trabajadores, se obtuvo

que, en primer lugar, el 39,29% manifestó que "a veces" han mejorado; en segundo lugar, el 35,71% indicaron que "siempre" y, en tercer lugar, un 25% evidenciaron que "casi nunca" presentaron mejoría. Lo cual tiene similitud con el estudio de Freng *et al.* (6), quien sugiere que la *Valeriana officinalis* tiene una mayor probabilidad de funcionar como tratamiento de enfermedades gastrointestinales debido a sus propiedades gastroprotectoras y reguladoras de la motilidad intestinal. Además, se encontraron mejoras en los indicadores de antioxidantes, citoprotección e inflamación (34). Teniendo en cuenta que este tipo de tratamiento se viene probando desde el siglo XIX en Europa y Estados Unidos para trastornos intestinales irritables o espásticos (15).

Dentro del segundo objetivo específico sobre el uso para el insomnio, los resultados mostraron que, en primer lugar, el 39,29% de la población estudiada manifestó que "a veces" han mejorado sus problemas de insomnio mostrando resultados desde la primera semana y, el 33,93% indicaron que "siempre" les alivió, pues presentaron una mejor calidad de sueño. En el estudio de Abdellah *et al.* (8), los resultados revelaron que, en tan solo un mes, los niveles de insomnio disminuyeron en un 30 %. Además, aumentó la duración del sueño nocturno entre la primera semana mostrando una eficiencia del sueño entre el 78,4% al 84,6%. Para Aguirre (11), los resultados demostraron que se mejoró la calidad del sueño con un 42% evaluando indicadores como el tiempo necesario para conciliar el sueño, la frecuencia de despertares durante la noche y la duración total del sueño. Asimismo, Alfaro (13), mostró una reducción significativamente mayor de 2,62 puntos en el ISI ($p < 0,05$) pero a diferencia de los demás autores él utilizó la *Valeriana officinalis* en combinación con el alprazolam.

Para el tercer objetivo específico, sobre el uso para la ansiedad, se obtuvo que, en primer lugar, el 39,29% de la población estudiada manifiesta que "a veces" han mejorado; mostrando una reducción en los ataques de pánico; en segundo lugar, el 28,57% indicaron que "siempre" les alivió; disminuyendo la frecuencia en sus preocupaciones y finalmente, en tercer lugar, un 32,14% evidencia que "casi nunca" presentaron mejoría. Mostró similitud con el estudio de Abdellah *et al.* (8), cuyos resultados mostraron que, la puntuación de ansiedad disminuyó significativamente en un 50%. Además, existen estudios que utilizan la *Valeriana officinalis* para disminuir la ansiedad en una cirugía dental como Corrales y Chimbo (12), que en su investigación utilizó la escala de ansiedad de Corah para medir el grado de ansiedad y mostró como resultado que el 90% de los pacientes si presentó una disminución de ansiedad. También es el caso de Freire *et al.* (7), que en su estudio clínico utilizó una combinación de *Valeriana officinalis* y *Humulus lupulus* en el control de la ansiedad. Los resultados mostraron que el 54,1% de pacientes presentaron relajación muscular posquirúrgica, demostrando así, que es efectiva y segura en la reducción de la ansiedad en pacientes sometidos a extracciones de terceros molares mandibulares.

En el cuarto objetivo específico, sobre el uso para el dolor de cabeza en los trabajadores, se obtuvo en primer lugar, el 57,14% de la población estudiada manifiesta que "siempre" han mejorado sus problemas de dolor de cabeza por el uso de *Valeriana officinalis* extracto "Motivida relax"; ayudando en la disminución y frecuencia de estos. En segundo lugar, el 28,79% indicaron que "a veces" les alivió; y finalmente, en tercer lugar, un 16,07% evidenciaron que "casi nunca" presentaron mejoría. En el estudio de Azizi y Shojaii (10), donde utilizó cápsulas de Sedamin® que contenían extracto de raíz de

Valeriana officinalis (530 mg), mostró en sus resultados que la cápsula de *Valeriana officinalis* ayudó en una reducción significativa en el impacto del dolor de cabeza y en el desempeño diario, para lo cual el ensayo clínico respalda la eficacia de la *Valeriana officinalis* en la reducción de los síntomas. Asimismo, en la medicina herbal, la *Valeriana officinalis* por sus propiedades se hizo de uso común en el tratamiento de dolor de cabeza (15).

En el quinto objetivo específico, sobre el uso para los síntomas del síndrome premenstrual en trabajadores, se obtuvo como resultados, en primer lugar, el 46,43% de la población manifestó que "casi nunca" han mejorado sus problemas de síndrome premenstrual por el uso de *Valeriana officinalis*; en segundo lugar, el 35,71% indicaron que "siempre" les alivió; y finalmente, en tercer lugar, un 17,86% evidencian que "a veces" presentaron mejoría. Esto no se asemeja con Moghadam *et al.* (31), quienes en su estudio tipo ensayo clínico en Irán, cuyos hallazgos sugirieron que el extracto de *Valeriana officinalis* redujo los síntomas emocionales, físicos y conductuales del síndrome premenstrual (31). Asimismo, la investigación de Iglesias *et al.* (9), reveló que también puede haber mejoras en la etapa de la menopausia.

En relación a la implicación práctica, la identificación de problemas específicos posibilitará el diseño de estrategias para un mayor uso eficaz de la *Valeriana officinalis* para el manejo de ciertas manifestaciones clínicas. Por ende, esta medida tendrá un impacto positivo sobre la salud de los pacientes en general, al disminuir las molestias gastrointestinales, la ansiedad, el insomnio, dolor de cabeza y posiblemente en menor medida los síntomas producidos por el síndrome premenstrual. En cuanto a la información hallada, servirá para implementar la *Valeriana officinalis* dentro de tratamientos médicos

como medicina natural, mejorando así la medicina tradicional, lo que tendrá un impacto positivo en la comunidad.

Finalmente, en cuanto a las limitaciones de la investigación, una de ellas fue el corto número de participantes; ya que solo incluyó a los trabajadores de Botica Profesional en Lima. Así como, el seguimiento de los participantes durante el periodo de recopilación de datos.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1. Conclusiones:

Primera. En la investigación sobre el uso de la *Valeriana officinalis* extracto "*Motivida relax*" en trabajadores de la Botica Profesional en Lima durante el año 2023, revelan que este enfoque natural y holístico ha demostrado ser efectivo para tratar una variedad de dolencias comunes. Se observó que el uso de este extracto aborda problemas gastrointestinales, insomnio, ansiedad y dolor de cabeza en los trabajadores estudiados. Estos hallazgos están respaldados por estudios anteriores ya que han demostrado que la *Valeriana officinalis* funciona bien para tratar una variedad de dolencias. La implicación práctica de estos resultados sugiere que la *Valeriana officinalis* puede ser una opción efectiva de uso seguro para el manejo de ciertas manifestaciones clínicas en la población estudiada. La implementación de esta planta medicinal en tratamientos médicos puede mejorar la medicina tradicional y tener un impacto positivo en la salud de los pacientes.

Segunda. En síntesis, mediante los hallazgos de esta investigación se demuestra que existe un factor de mejora frente a los problemas gastrointestinales por el uso de *Valeriana officinalis* extracto "*Motivida relax*", ya que posee propiedades gastroprotectoras que benefician estos padecimientos en la reducción del malestar, así como la incomodidad ejercida a raíz de las complicaciones existentes y las derivadas.

- Tercera. Respecto al estado de sueño, la *Valeriana officinalis* evidenció uso importante en la reducción del insomnio, ya que puede reducir el tiempo que se tarda en dormir, mediante efectos de relajación en la persona.
- Cuarta. En cuanto a manifestaciones psicológicas, la *Valeriana officinalis* mostró uso eficaz para la ansiedad, este estudio demostró un alto porcentaje de alivio dentro de los síntomas y signos asociados al estado ansioso.
- Quinta. En esta investigación dentro de todas las molestias aliviadas por el uso de *Valeriana officinalis* extracto “*Motivida relax*”, se demostró una mayor mejora y utilidad para el manejo del dolor de cabeza.
- Sexta. Los resultados mostraron que la *Valeriana officinalis* extracto "*Motivida relax*" ha mostrado un bajo uso frente a la sintomatología del síndrome premenstrual en una proporción significativa de los trabajadores, basado en que el malestar no evidenció una reducción importante en cuanto a su efecto en los trabajadores, lo que generó cierta discrepancia con estudios anteriores.

5.2. Recomendaciones

Una recomendación basada en los hallazgos de la investigación podría ser la implementación de la *Valeriana officinalis* extracto "*Motivida relax*" como una opción de tratamiento complementaria en el manejo de problemas gastrointestinales, insomnio, ansiedad y dolor de cabeza en personas que presenten estas dolencias comunes. Se sugiere que el personal profesional en salud considere la inclusión de esta planta medicinal en sus protocolos de tratamiento, siempre bajo supervisión y asesoramiento médico adecuado. Como parte de un enfoque terapéutico integral en el manejo de ciertas manifestaciones clínicas en la población estudiada, se recomienda realizar estudios adicionales para confirmar los beneficios de la *Valeriana officinalis* en el manejo de estas dolencias y ampliar el conocimiento sobre sus posibles aplicaciones terapéuticas.

Para aquellas personas que tengan padecimientos gastrointestinales y quieren hacer uso de la *Valeriana officinalis* extracto "*Motivida relax*", deben tener en cuenta la sintomatología y nivel de enfermedad, para conseguir un mejor efecto de este medicamento natural.

Frente a estados de complicación en la calidad del sueño o presencia de insomnio, la *Valeriana officinalis* si bien se presenta como una alternativa factible para la reducción del estado sintomático, se enfatiza en combinar con actividades de relajación corporal y elementos de contenido audiovisual que contribuyan a un estado de bienestar y relajamiento.

En cuanto a manifestaciones psicológicas como ansiedad, si bien este estudio demostró un alto porcentaje de alivio por el uso de la *Valeriana officinalis* extracto

"*Motivida relax*", se sugiere combinarse con otros tratamientos no farmacológicos, así como los ejercicios de relajamiento físico y mentales de la persona.

Capacitar a los médicos para implementar la *Valeriana officinalis* extracto "*Motivida relax*" como medicina natural para el manejo de dolor de cabeza y evitar así el consumo de antiinflamatorios no esteroides (AINES) y por consiguiente los efectos secundarios a nivel gastrointestinal de estos.

Explorar alternativas complementarias o combinaciones de tratamiento para abordar específicamente los síntomas del síndrome premenstrual en aquellos trabajadores que no respondieron de manera significativa al uso de la *Valeriana officinalis* extracto "*Motivida relax*". Se sugiere considerar la incorporación de otras terapias naturales, cambios en el estilo de vida, o incluso la consulta con un especialista en salud hormonal para abordar de manera integral los síntomas del síndrome premenstrual en esta población.

5. REFERENCIAS

1. De la Salud OM. Medicina tradicional [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2023 [citado el 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/traditional-medicine>
2. Yeganeh-Faal A, Bordbar M, Negahdar N, Nasrollahzadeh M. Green synthesis of the Ag/ZnO nanocomposite using *Valeriana officinalis L.* root extract: application as a reusable catalyst for the reduction of organic dyes in a very short time. IET Nanobiotechnol [Internet]. 2017;11(6):669–76. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1049/iet-nbt.2016.0198>
3. Tello Ceron G, Flores Pimente M, Gómez Galarza V. Vista de USO DE LAS PLANTAS MEDICINALES DEL DISTRITO DE QUERO, JAUJA, REGIÓN JUNÍN, PERÚ [Internet]. Edu.pe. 2019 [citado el 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://revistas.lamolina.edu.pe/index.php/eau/article/view/1301/1502>
4. Caballero Alvarado J, Pino Zavaleta F, J. Barboza J. Factores asociados a insomnio en profesionales de salud de un hospital público de Trujillo-Perú. Horiz méd [Internet]. 2020 [citado el 11 de noviembre de 2023];20(4):e1228. Disponible en:

<https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemed/article/view/1228>

5. J. Busti A. The mechanism of action for Valerian (*Valeriana officinalis*) in the treatment of insomnia [Internet]. Ebmconsult.com. 2015 [citado el 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.ebmconsult.com/articles/valerian-valeriana-officinalis-treating-insomnia-sleep>
6. Feng Y, Dai W, Ke J, Cui Y, Li S, Ma J, et al. Efecto protector de la cápsula de extracto de valeriana (VEC) sobre la lesión de la mucosa gástrica inducida por etanol e indometacina y efecto de mejora de la VEC sobre el trastorno de la motilidad gastrointestinal. Pharm Biol [Internet]. 2022;60(1):1095–105. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/13880209.2022.2071449>
7. Freire RT, dos Santos AJS, Amorim K de S, Groppo FC, Souza LM de A. Efecto ansiolítico de una combinación de *Valeriana officinalis* L. y *Humulus lupulus* L. en pacientes sometidos a extracción del tercer molar impactado. Rev. Contemporáneo. [Internet]. 27 de julio de 2023 [citado el 11 de noviembre de 2023]. 3(07):9403-21. Disponible en: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/860>
8. Abdellah SA, Berlin, Blondeau C, Guinobert I, Guilbot A, Beck M, et al. Una combinación de *Eschscholtzia californica* Cham. Y extractos de *Valeriana officinalis* L. para el insomnio adaptativo: un estudio observacional prospectivo. J Tradit Complement Med [internet]. 2020; 10(2): 116 – 23. Disponible en : <http://dx.doi.org/10.1016/j.jtcme.2019.02.003>

9. Iglesias, Irene. Marcos, Elena. Vasquez Velasco, Miguel. Benedi, Juana. Las intervenciones farmacéuticas con *Valeriana officinalis* o *Passiflora incarnata* junto con la educación en la higiene del sueño mejoran los síntomas climatéricos y los problemas del sueño en la menopausia. [Internet]. Unirioja.es. 2020 [citado el 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7802758>
10. Azizi H, Shojaii A, Hashem-Dabaghian F, Noras M, Boroumand A, Ebadolahzadeh Haghani B, et al. Efectos de la *Valeriana officinalis* (Valeriana) sobre el dolor de cabeza tensional: un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo. Avicena J Phytomed. 2020; 10(3): 297 – 304. Disponible en : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7256276/>
11. Aguirre Zamora LE, Cerna Sánchez EB. Eficacia de la *Valeriana officinalis* “Valeriana” en el tratamiento de pacientes con insomnio, que acuden al centro de atención de medicina complementaria (Camec) – Essalud - Cajamarca [Internet]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2019 [citado el 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1049/FYB-025-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Corrales RP, Chimbo Sánchez JE. Control de la ansiedad y estrés generado antes de una cirugía bucal mediante el uso de valeriana officinalis en pacientes que asisten a la unidad de atención odontológica Unidades [Internet]. Edu.ec. 2017 [citado el 11

de noviembre de 2023]. Disponible en:

<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/6023>

13. Alfaro KS. “Efecto inductor de sueño de *Valeriana officinalis* como coadyuvante de alprazolam en insomnio crónico en adultos. medicina complementaria - TRUJILLO, 2018” [Internet]. Universidad César Vallejo; 2018 [citado el 11 de noviembre de 2023]. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25355/gil_ak.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Li S-W, Xue B-X, Yang T-T, Li R, Zhang M, Wang M, et al. Sesquiterpenoids and monoterpenoids from the water decoction of *Valeriana officinalis* L. *Phytochemistry* [Internet]. 2023;205(113474):113474. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.phytochem.2022.113474>
15. Sánchez M, González-Burgos E, Iglesias I, Gómez-Serranillos Cuadrado M P. Actualización del interés biológico de '*Valeriana officinalis*'. *Mediterr. Bot.* [Internet]. 11 de enero de 2021 [citado el 11 de noviembre de 2023];42: e70280. Disponible en:
<https://doi.org/10.5209/mbot.70280>
16. Kutschker A. Revisión del género *Valeriana* (Valerianaceae) en Sudamérica austral. *Gayana Bot* [Internet]. 2011 [citado el 11 de noviembre de 2023];68(2):244–96. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-66432011000200016

17. Cornara L, Ambu G, Trombetta D, Denaro M, Alloisio S, Frigerio J, et al. Comparative and Functional Screening of Three Species Traditionally used as Antidepressants: *Valeriana officinalis* L., *Valeriana jatamansi* Jones ex Roxb. and *Nardostachys jatamansi* (D.Don) DC. *Plants* [Internet]. 2020 [citado el 11 de noviembre de 2023];9(8):994. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2223-7747/9/8/994>
18. Fan H, Li Y, Liang X, Yan S, Cui Y, Zhang H, et al. Chemical constituents isolated from *Valeriana officinalis* L. *Biochem Syst Ecol* [Internet]. 2020;93(104143):104143. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bse.2020.104143>
19. Rastenyte D, Mickeviciene D, Stovner LJ, Thomas H, Andrée C, Steiner TJ. Prevalence and burden of headache disorders in Lithuania and their public-health and policy implications: a population-based study within the Eurolight Project. *J Headache Pain* [Internet]. 2017;18(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s10194-017-0759-5>
20. Mineo L, Concerto C, Patel D, Mayorga T, Paula M, Chusid E, et al. *Valeriana officinalis* root extract modulates cortical excitatory circuits in humans. *Neuropsychobiology* [Internet]. 2017 [citado el 11 de noviembre de 2023];75(1):46–51. Disponible en: <https://karger.com/nps/article-abstract/75/1/46/233853/Valeriana-officinalis-Root-Extract-Modulates>
21. Khatooni M, Karimmojeni H, Zali AG, Razmjoo J, Tseng T-M. Salicylic acid enhances tolerance of *Valeriana officinalis* L. to bentazon herbicide. *Ind Crops Prod*

[Internet]. 2022;177(114495):114495. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.indcrop.2021.114495>

22. Al Jumah M, Al Khathaami AM, Kojan S, Hussain M, Thomas H, Steiner TJ. The prevalence of primary headache disorders in Saudi Arabia: a cross-sectional population-based study. *J Headache Pain* [Internet]. 2020;21(1). Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1186/s10194-020-1081-1>
23. Montañez Calero T, Díaz Coahila D, Angulo Herrera P, Cerro Temoche L, Cruz-Castellón C, Vasquez-Quispesivana W, et al. Efecto sedante de un extracto alcohólico de Valeriana sp en alevinos de tilapia (*Oreochromis niloticus*) para la reducción de estrés durante el transporte simulado. *Rev Investigag Vet Perú* [Internet]. 2022 [citado el 11 de noviembre de 2023];33(3): e21063. Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1609-91172022000300004
24. Cavalheiri JC, Pascotto CR, Tonini NS, Vieira AP, Ferreto LED, Follador FAC. Sleep quality and common mental disorder in the hospital Nursing team. *Rev Lat Am Enfermagem* [Internet]. 2021;29. Disponible en:
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/psrzDVpyRfnpcVyR7hfJWtP/?format=pdf&lang=es>
25. Dick Paredes DF, Pazmiño Farfán JC, Franco Orellana JM, Bravo Legarda AA. Trastorno disfórico premenstrual. *RECIAMUC* [Internet]. 31may2019 [citado el 11 de noviembre de 2023];3(1):199-17. Disponible en:
<https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/231>

26. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. Sede Académica La Paz: Mc Graw Hill educación; 2018 [citado el 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
27. Javan Gholiloo M, Yarnia M, Ghorttapeh AH, Farahvash F, Daneshian AM. Evaluating effects of drought stress and bio-fertilizer on quantitative and qualitative traits of valerian (*Valeriana officinalis* l.). J Plant Nutr [Internet]. 2019;42(13):1417–29. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/01904167.2019.1628972>
28. Cáceres A SJ, A M L, J M C, Loth E. Consensus recommendations on sleeping problems in Phelan-McDermid syndrome. Eur J Med Genet [Internet]. 2023;66(6):104750. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejmg.2023.104750>
29. Malpartida Ampudia MK. SÍNDROME PREMENSTRUAL (PREMENSTRUAL SYNDROME). Sinergia RM, editor. Revista Médica Sinergia [Internet]. 2017;2(11):13–6. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2017/rms1711c.pdf>
30. Mathias JL, Cant ML, Burke ALJ. Sleep disturbances and sleep disorders in adults living with chronic pain: a meta-analysis. Sleep Med [Internet]. 2018; 52:198–210. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2018.05.023>
31. Moghadam Z, Rezaei E, Shihood Gholami R, Kheirkhah M, Haghani H. The effect of Valerian root extract on the severity of premenstrual syndrome symptoms. J

- Tradit Complement Med [Internet]. 2016 [citado el 11 de noviembre de 2023];6(3):309–15. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27419099/>
32. Morales-Fernández A, Ortiz P. Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18- 30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. Rev Hisp Cienc Salud [Internet]. 23 de abril de 2020 [citado el 11 de noviembre de 2023];6(1):14-21. Disponible en: <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/415>
33. Murphy K, Kubin ZJ, Shepherd JN, Ettinger RH. *Valeriana officinalis* root extracts have potent anxiolytic effects in laboratory rats. Phytomedicine [Internet]. 2010 [citado el 11 de noviembre de 2023];17(8–9):674–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.phymed.2009.10.020>
34. Nicomedes Teodoro EN. TIPOS DE INVESTIGACIÓN [Internet]. Edu.pe. 2018 [citado el 11 de noviembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
35. ME Perez T. El método hipotético deductivo y su posibilidad de aplicación en un caso práctico. Universidad Abierta Interamericana [Internet]. 2018;5(1). Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/162102>
36. Saldaña JC, de los Godos LA. Diseños de investigación para tesis de posgrado. 2019 [citado el 11 de noviembre de 2023]; Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/b25bcaebf4abff06a31a2a7839e336bff01950f7>

37. Sperber AD, Bangdiwala SI, Drossman DA, Ghoshal UC, Simren M, Tack J, et al. Worldwide prevalence and burden of functional gastrointestinal disorders, results of Rome foundation global study. *Gastroenterology* [Internet]. 2021;160(1):99-114.e3. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1053/j.gastro.2020.04.014>
38. Vaou N, Stavropoulou E, Voidarou C, Tsigalou C, Bezirtzoglou E. Towards advances in medicinal plant antimicrobial activity: A review study on challenges and future perspectives. *Microorganisms* [Internet]. 2021 [citado el 11 de noviembre de 2023];9(10):2041. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2076-2607/9/10/2041>
39. Wang S, Zeng Y, Li Y, He L, Hu Z, Huang L, et al. Chemical constituents from *Valeriana officinalis* L. var. *Iatifolia* Miq. and their chemotaxonomic significance. *Biochem Syst Ecol* [Internet]. 2020;90(104041):104041. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bse.2020.104041>
40. Feng Y-X, Wang Y, Chen Z-Y, Guo S-S, You C-X, Du S-S. Efficacy of bornyl acetate and camphene from *Valeriana officinalis* essential oil against two storage insects. *Environ Sci Pollut Res Int* [Internet]. 2019;26(16):16157–65. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s11356-019-05035-y>
41. Zamora MFA, Alejo Machado CO, Zambrano MCR. Método inductivo y su refutación deductista. *Conrado* [Internet]. 2018 [citado el 26 de marzo de 2024];14(63):117–22 Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/726>

42. Corona Martínez Luis A., Fonseca Hernández Mercedes. Las hipótesis en el proyecto de investigación: ¿cuándo sí, ¿cuándo no? Medisur [Internet]. 2023 [citado el 01 de noviembre de 2025];21(1):269-273. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2023000100269&lng=es

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

“USO DE LA *Valeriana officinalis* EXTRACTO “*MOTIVIDA RELAX*” EN TRABAJADORES DE BOTICA PROFESIONAL – LIMA 2023”

| Formulación del problema | Objetivos | Hipótesis | Variables | Diseño metodológico |
|---|---|--|---|--|
| Problema general | Objetivo general | | Variable | Metodología |
| ¿Cuáles es el uso de <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” en trabajadores de Botica Profesional - Lima 2023? | Describir los usos de <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” en trabajadores. | | | Enfoque: Cuantitativo |
| Problemas específicos | Objetivos específicos | | Variable 1: Uso de la <i>Valeriana Officinalis</i> Extracto Dimensiones: Problemas gastrointestinales Insomnio Ansiedad Dolor de cabeza Síndrome premenstrual | Tipo: Básico Nivel: Descriptivo Diseño: No experimental de corte transversal Población: 56 trabajadores Muestra: 56 trabajadores |
| ¿Cuál es el uso de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” para los problemas gastrointestinales? | Describir el uso de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” para los cólicos gastrointestinales en trabajadores. | En el presente trabajo de investigación no aplica la formulación de hipótesis porque es de nivel | | |
| ¿Cuál es el uso de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” para el insomnio? | Describir el uso de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” para el insomnio en trabajadores. | | | |
| ¿Cuál es el uso de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” para la ansiedad? | Describir el uso de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” para la ansiedad en trabajadores. | | | |
| ¿Cuál es el uso de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” para el dolor de cabeza? | Describir el uso de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” para el dolor de cabeza en trabajadores. | | | |
| ¿Cuál es el uso de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” para el síndrome premenstrual? | Describir el uso de la <i>Valeriana officinalis</i> extracto “ <i>Motivida relax</i> ” para las menopausias en trabajadores. | | | |

Anexo 2: Instrumento

Instrumento N°1:

Cuestionario Sobre el uso de la *Valeriana officinalis*

1. Rango en la edad que se encuentra:

- más de 18 años 25 a 30 años 30 a 40 años más de 40 años

2. Sexo: Masculino Femenino

3. Estancia laboral:

- menos de 1 años 2 años 3 años 3 a más

4. Horas que labora:

- menos de 4 horas 4 a 6 horas 8 horas a más

INSTRUCCIONES: Marcar con el número de la tabla la opción que considera correcta

| <i>Nada en absoluto</i> | Un poco | Moderadamente | Bastante | Mucho |
|-------------------------|---------|---------------|----------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

VARIABLE 1: Uso de la *Valeriana officinalis* extracto

DIMENSION 1: GASTROINTESTINAL

| N° | Ítems | Escala | | | | |
|----|--|--------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | ¿Cuánto ha disminuido la frecuencia de sus problemas estomacales en la última semana? | | | | | |
| 2 | ¿Cómo calificaría su mejora general en los problemas gastrointestinales? | | | | | |
| 3 | ¿En qué medida ha mejorado tu habilidad para comer sin experimentar malestar gastrointestinal? | | | | | |
| 4 | ¿Ha notado una reducción en la gravedad de su malestar estomacal después de las comidas? | | | | | |

DIMENSION 2: INSOMNIO

| N° | Items | Escala | | | | |
|----|---|--------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | ¿En qué medida ha disminuido la frecuencia con la que te despiertas durante la noche? | | | | | |
| 6 | ¿Cómo calificaría su mejora general en los problemas de insomnio? | | | | | |
| 7 | ¿Cuánto ha mejorado la calidad de tu sueño en la última semana? | | | | | |
| 8 | ¿Ha notado una mejora en su capacidad para quedarse dormido rápidamente? | | | | | |

DIMENSION 3: ANSIOLITICO

| N° | Items | Escala | | | | |
|----|--|--------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | ¿Siente que ha experimentado una reducción en la frecuencia de sus preocupaciones en la última semana? | | | | | |
| 10 | ¿Cuánto ha disminuido su nivel general de ansiedad en la última semana? | | | | | |
| 11 | ¿Ha notado una disminución en la frecuencia de los ataques de pánico o ansiedad? | | | | | |
| 12 | ¿Cómo calificaría su mejora general en los problemas de ansiedad? | | | | | |

DIMENSION 4: DOLOR DE CABEZA

| N° | Items | Escala | | | | |
|----|---|--------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | ¿Ha notado una mejora en su capacidad para realizar actividades diarias sin ser interrumpido por dolores de cabeza? | | | | | |
| 14 | ¿Cómo calificaría su mejora general en los problemas de dolor de cabeza? | | | | | |
| 15 | ¿En qué medida ha disminuido la intensidad de sus dolores de cabeza? | | | | | |
| 16 | ¿En qué medida ha disminuido la frecuencia de sus dolores de cabeza en la última semana? | | | | | |

DIMENSION 5: SINTOMAS PREMENSTRUALES

| N° | Items | Escala | | | | |
|----|--|--------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | ¿Cuánto han disminuido tus síntomas premenstruales en la última semana? | | | | | |
| 18 | ¿En qué medida ha disminuido la severidad de sus síntomas premenstruales? | | | | | |
| 19 | ¿Cómo calificaría su mejora general en los síntomas premenstruales? | | | | | |
| 20 | ¿Ha notado algún cambio en la duración de sus síntomas premenstruales en comparación con semanas anteriores? | | | | | |

Anexo 3: Validez del instrumento

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Uso de Valeriana officinalis extracto “Motivida relax” en trabajadores de Botica Profesional – Lima 2023

| N° | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | Sugerencias |
|----|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
| | | Si | No | Si | No | Si | No | |
| | VARIABLE 1: USOS DE LA VALERIANA OFFICINALIS | | | | | | | |
| | DIMENSIÓN 1: GASTROINTESTINAL | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 1 | ¿Cuánto ha disminuido la frecuencia de sus problemas estomacales en la última semana? | X | | X | | X | | |
| 2 | ¿Cómo calificaría su mejora general en los problemas gastrointestinales? | X | | X | | X | | |
| 3 | ¿En qué medida ha mejorado tu habilidad para comer sin experimentar malestar gastrointestinal? | X | | X | | X | | |
| 4 | ¿Ha notado una reducción en la gravedad de su malestar estomacal después de las comidas? | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 2: INSOMNIO | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 5 | ¿En qué medida ha disminuido la frecuencia con la que te despiertas durante la noche? | X | | X | | X | | |
| 6 | ¿Cómo calificaría su mejora general en los problemas de insomnio? | X | | X | | X | | |
| 7 | ¿Cuánto ha mejorado la calidad de tu sueño en la última semana? | X | | X | | X | | |
| 8 | ¿Ha notado una mejora en su capacidad para quedarse dormido rápidamente? | X | | X | | X | | |

| | DIMENSIÓN 3: ANSIOLÍTICO | Si | No | Si | No | Si | No | |
|----|---|----|----|----|----|----|----|--|
| 9 | ¿Siente que ha experimentado una reducción en la frecuencia de sus preocupaciones en la última semana? | X | | X | | X | | |
| 10 | ¿Cuánto ha disminuido su nivel general de ansiedad en la última semana? | X | | X | | X | | |
| 11 | ¿Ha notado una disminución en la frecuencia de los ataques de pánico o ansiedad? | X | | X | | X | | |
| 12 | ¿Cómo calificaría su mejora general en los problemas de ansiedad? | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 4: DOLOR DE CABEZA | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 13 | ¿Ha notado una mejora en su capacidad para realizar actividades diarias sin ser interrumpido por dolores de cabeza? | X | | X | | X | | |
| 14 | ¿Cómo calificaría su mejora general en los problemas de dolor de cabeza? | X | | X | | X | | |
| 15 | ¿En qué medida ha disminuido la intensidad de sus dolores de cabeza? | X | | X | | X | | |
| 16 | ¿En qué medida ha disminuido la frecuencia de sus dolores de cabeza en la última semana? | X | | X | | X | | |
| | DIMENSIÓN 5: SÍNTOMAS PREMENSTRUALES | Si | No | Si | No | Si | No | |
| 17 | ¿Cuánto han disminuido tus síntomas premenstruales en la última semana? | X | | X | | X | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|---|--|
| 18 | ¿En qué medida ha disminuido la severidad de sus síntomas premenstruales? | X | | X | | X | |
| 19 | ¿Cómo calificaría su mejora general en los síntomas premenstruales? | X | | X | | X | |
| 20 | ¿Ha notado algún cambio en la duración de sus síntomas premenstruales en comparación con semanas anteriores? | X | | X | | X | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Dr: Marquez Caro Orlando Juan

DNI: ...09075930.....

Especialidad del validador:Metodólogo.....

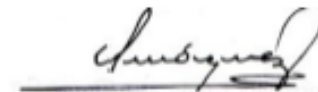
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

...21.....de...octubre.....del 2023.....



Firma del Experto Informante

Observaciones (precisar si hay suficiencia): HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. TASAYCO YATACO NESQUEN JOSÉ

DNI: 21873096

Especialidad del validador: DOCTOR EN SALUD

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante

20 de octubre del 2023

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia para la recolección de datos

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Carmel Gelida Barboza Justiniano
DNI:..... 44582921.....

Especialidad del validador:..... Químico Farmacéutico, Magister.....

- ¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- ³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante

22..de...Octubre.del 2023

Anexo 4: Confiabilidad del Instrumento

Estadística de Fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|-------------------------|-----------------------|
| 0,955 | 20 |

Se obtuvo mediante el programa estadístico SPSS versión 27, usando la prueba Alfa de Cronbach, que dio un valor de 0,9550. Por lo tanto, según George y Madeleine (2003), el valor de 0,9 es bueno, lo que significa que el instrumento se ha considerado confiable.

Anexo 5: Aprobación de Comité y Ética



Universidad
Norbert Wiener

RESOLUCIÓN N° 154-2023-DFFB/UPNW

Lima, 29 de diciembre de 2023

VISTO:

El Acta N° 149 donde la Unidad Revisora de Asuntos Éticos de la FFYB aprueba la no necesidad de ser evaluado el proyecto por el Comité de Ética de la Universidad que presenta el/la tesista: CLAUDIA SUCETTE VASQUEZ PACPAC egresado (a) de la Facultad de Farmacia y Bioquímica.

CONSIDERANDO:

Que es necesario proseguir con la ejecución del proyecto de tesis, presentado a la facultad de farmacia y bioquímica.

En uso de sus atribuciones, el decano de la facultad de farmacia y bioquímica;

RESUELVE:

ARTÍCULO ÚNICO: Aprobar el proyecto de tesis titulado: "USO DE *Valeriana officinalis* EXTRACTO "MOTIVIDA RELAX" EN TRABAJADORES DE BOTICA PROFESIONAL - LIMA 2023" presentado por el/la tesista: CLAUDIA SUCETTE VASQUEZ PACPAC autorizándose su ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Dr. Manuel Jesús Mayorga Espichan

Decano de la Facultad de Farmacia y Bioquímica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 6: Formato de consentimiento informado**Instituciones:** Universidad Norbert Wiener**Investigadores:** Br. Vasquez Pacpac, Claudia**Título:** “USO DE LA *Valeriana officinalis* EXTRACTO “*MOTIVIDA RELAX*” EN TRABAJADORES DE BOTICA PROFESIONAL – LIMA 2023”

Propósito de Estudio: Estamos invitando a usted a participar en un estudio titulado: “USO DE LA *Valeriana officinalis* EXTRACTO “*MOTIVIDA RELAX*” EN TRABAJADORES DE BOTICA PROFESIONAL – LIMA 2023”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Norbert Wiener, Vasquez Pacpac, Claudia. El propósito de esta investigación es describir los usos de la *Valeriana officinalis* extracto. Su ejecución ayudara a la población y al personal de la salud un tema de conversación y conocer más del uso de esta planta medicinal.

Procedimiento:

Si usted decide participar en este estudio se le realizara lo siguiente:

- Se le explicara el propósito del estudio y se le brindara el material necesario despejando toda duda y dándole la información necesaria sobre el tema.
- Se le aplicara una encuesta de 20 preguntas sobre el tema expuesto, “usos de la *Valeria officinalis* extracto”
- El tiempo para desarrollo de la encuesta será 15 min.

Riesgo:

Su participación en el estudio no está sujeto a ningún tipo de riesgo físico o mental. El encuestador dispone de lapiceros, lápiz, borrador o corrector en caso sea necesario, a su vez siempre estar atento para despejar alguna duda que pueda tener.

Beneficios:

Usted se beneficiará conociendo los resultados de la investigación al ponerse en contacto con los investigadores.

Costo e Incentivos:

Usted no deberá pagar nada por participar de la investigación asimismo no recibirá ningún incentivo económico.

Confidencialidad:

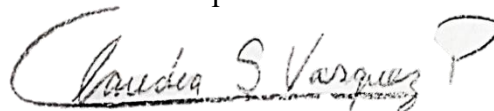
Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Los resultados de este estudio serán publicados, pero no se mostrará ninguna información que permita la identificación de usted, sus respuestas y/o participación. La información recolectada no será expuesta a ninguna persona ajena al estudio.

Derecho del Paciente:

Si usted se siente incómodo durante el desarrollo del cuestionario, podrá retirarse de este en cualquier momento o indicar que no desea participar sin juicio alguno. Si tiene alguna duda o inquietud no dude de preguntar al encuestador. Puede comunicarse con la Srta. Vasquez Pacpac, Claudia – 927605613 y/o al comité que, valido el presente estudio, Dra Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la universidad Norbert Wiener, telf..7065555 anexo 3285. Comité.etica@uwiener.edu.pe

Consentimiento:

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el apoyo, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



 Participante

Nombres:

DNI:

 Investigador

Nombres: Vasquez Pacpac, Claudia

DNI: 72737022

“Año del Bicentenario, de la convalidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”



FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA
Escuela Académica Profesional de farmacia y bioquímica

Universidad Norbert Wiener
Gina Isabel Aliaga Guerrero
Directora de la EAP de Farmacia y Bioquímica

Presente. -

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a Ud. Para saludarlo cordialmente y a la vez presentarle a la Srta. **Claudia Sucette Vasquez Pacpac**, con DNI Nro. 72737022, con código de estudiante 2023802557, la alumna bachiller de la escuela de Farmacia y Bioquímica, con la finalidad de comunicarle que cuenta con la autorización correspondiente para realizar la recolección de datos para su tesis **“USO DE *Valeriana officinalis* extracto “MOTIVIDA RELAX” EN TRABAJADORES DE BOTICA PROFESIONAL – LIMA 2023”**

Este permiso garantizará el pleno desarrollo de la investigación.

Agradeciendo su receptividad y apoyo, sin otra particular me despido de Ud.

Atentamente.

BOTICA PROFESIONAL S.A.C.
RUC: 20606145196

ROQUE MAGNO WILFREDO
GERENTE GENERAL

Dr. Wilfredo Roque Magno

Gerente General

Anexo 8: Informe del Asesor de Turnitin




15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 10%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 12% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 10% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

| | | | |
|----|---------------------|---|-----|
| 1 | Internet | repositorio.uwiener.edu.pe | 6% |
| 2 | Internet | hdl.handle.net | <1% |
| 3 | Trabajos entregados | Universidad Internacional de la Rioja on 2022-09-07 | <1% |
| 4 | Trabajos entregados | Universidad Cesar Vallejo on 2016-06-09 | <1% |
| 5 | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2025-09-17 | <1% |
| 6 | Internet | rraae.cedia.edu.ec | <1% |
| 7 | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2025-09-23 | <1% |
| 8 | Internet | repositorio.unfv.edu.pe | <1% |
| 9 | Internet | saber.unerg.edu.ve | <1% |
| 10 | Internet | revistas.unjbg.edu.pe | <1% |
| 11 | Trabajos entregados | Universidad Inca Garcilaso de la Vega on 2025-02-05 | <1% |