

GUÍA PARA PACIENTES: MANEJO NATURAL DEL ESTRÉS CON NUTRICIÓN, FITOTERAPIA Y PSICOBÍOTICOS

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

El estrés es una respuesta fisiológica y emocional del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Si bien el estrés agudo puede ser útil para la supervivencia, el estrés crónico tiene efectos negativos importantes en la salud física y mental.

TIPOS DE ESTRÉS

- **Estrés agudo:** corto plazo, generalmente asociado a un evento puntual.
 - **Estrés agudo episódico:** frecuente, pero no constante.
 - **Estrés crónico:** prolongado en el tiempo, con impacto negativo en el sistema nervioso, inmune, cardiovascular y digestivo.
-

¿CÓMO SE PRODUCE EL ESTRÉS EN EL CUERPO?

El estrés activa el eje **hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HHS)**, lo que provoca la liberación de **cortisol** y otras hormonas del estrés. En exceso, estas hormonas afectan el sueño, la digestión, el estado de ánimo, la inmunidad y el metabolismo.

EJE INTESTINO-CEREBRO Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS

El **eje intestino-cerebro** es una red de comunicación entre el sistema nervioso entérico (en el intestino) y el sistema nervioso central.

- El **90% de la serotonina** y una parte significativa de la **dopamina** se producen en las células enterocromafines del intestino delgado.
 - La microbiota intestinal modula esta producción y regula el estado de ánimo.
 - El estrés altera la microbiota, lo que afecta negativamente la producción de neurotransmisores.
-

¿POR QUÉ LOS ANSIOLÍTICOS Y ANTIDEPRESIVOS NO CURAN EL ESTRÉS?

- Solo **modulan los síntomas** pero no abordan las causas (nutricionales, inflamatorias, hormonales, digestivas).
- Pueden provocar **taquifilaxia**: pérdida progresiva de la eficacia del medicamento.

Efectos secundarios comunes:

- Somnolencia
 - Dependencia
 - Disfunción cognitiva
 - Pérdida de motivación
 - Disfunción sexual
-

NUTRIENTES CON EVIDENCIA CIENTÍFICA TIPO A PARA EL ESTRÉS

- **Magnesio**: regula la respuesta al estrés; disminuye cortisol. Estudios en JAMA y Nutrients.
 - **Vitaminas B1, B6, B12 y ácido fólico**: esenciales para neurotransmisores.
 - **L-teanina**: aminoácido relajante presente en el té verde; mejora concentración sin sedación.
 - **Ácidos grasos Omega-3 (EPA/DHA)**: modulan inflamación y neurotransmisores.
 - **Taurina**: estabiliza el sistema nervioso.
-

FITOTERAPIA CON EVIDENCIA CIENTÍFICA TIPO A PARA EL ESTRÉS

- **Ashwagandha (Withania somnifera)**: adaptógeno con múltiples estudios clínicos.
 - **Rhodiola rosea**: mejora el rendimiento mental bajo estrés.
 - **Melisa (Melissa officinalis)**: efecto calmante y ansiolítico.
 - **Pasiflora (Passiflora incarnata)**: efecto tranquilizante.
-

PSICOBÍOTICOS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS (con estudios publicados)

- **Lactobacillus rhamnosus GG**
- **Bifidobacterium longum 1714**
- **Lactobacillus helveticus R0052 + Bifidobacterium longum R0175**

Estudios en sitios como Elprobiotic.com y ClinicalTrials.gov respaldan su eficacia.

TABLA TERAPÉUTICA NATURAL PARA EL ESTRÉS

Producto / Nutriente	Dosis Recomendada	Tiempo de Tratamiento	Beneficios Principales
Magnesio (bisglicinato)	200-400 mg/día	8-12 semanas	Disminuye cortisol, mejora sueño y calma
Omega-3 (EPA > 1000 mg)	1-2 g/día	12 semanas	Mejora ánimo, modula inflamación
Ashwagandha (extracto estandarizado)	300-600 mg/día	8 semanas	Adaptógeno, reduce ansiedad y estrés
L-teanina	200 mg/día	Continuo	Relaja sin sedación, mejora enfoque
Probióticos (L. rhamnosus GG, etc.)	1-2 cepas específicas/día	8-12 semanas	Modulan microbiota, mejoran estado de ánimo

RECOMENDACIONES ADICIONALES

- **Evitar azúcares, cafeína y alimentos ultraprocesados.**
- **Dormir al menos 7-8 horas por noche.**
- **Ejercicio físico regular.**
- **Técnicas de respiración y meditación diaria.**
- **Mantener contacto social y tiempo al aire libre.**

CONCLUSIÓN

El estrés no se resuelve únicamente con fármacos. Una estrategia natural integral que combine nutrición, microbiota intestinal, suplementos, plantas medicinales y

cambios en el estilo de vida tiene un respaldo científico sólido y ofrece una alternativa eficaz y sostenible a largo plazo.