

GUÍA PARA PACIENTES: ANSIEDAD Y SU TRATAMIENTO NATURAL CON EVIDENCIA CIENTÍFICA

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una respuesta normal del organismo al estrés, pero cuando se vuelve persistente o intensa, puede interferir con la calidad de vida. Existen distintos tipos de trastornos de ansiedad.

TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

1. Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)
 2. Trastorno de pánico
 3. Fobias específicas
 4. Ansiedad social
 5. Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)
 6. Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
-

EL EJE INTESTINO-CEREBRO

El eje intestino-cerebro es la comunicación bidireccional entre el sistema nervioso central y el sistema digestivo. El intestino produce hasta el 90% de la serotonina y una gran parte de la dopamina, neurotransmisores clave en el equilibrio emocional.

Las **células enterocromafines del intestino delgado** sintetizan serotonina y dopamina que, mediante el nervio vago y señales inmunoendocrinas, influyen en el estado de ánimo y los niveles de ansiedad en el cerebro.

¿POR QUÉ LOS ANSIOLÍTICOS Y ANTIDEPRESIVOS NO CURAN LA ANSIEDAD?

Fármacos como benzodiacepinas (ansiolíticos) y antidepresivos ISRS (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina) alivian los síntomas, pero **no tratan las causas subyacentes** como disbiosis intestinal, inflamación crónica o deficiencias nutricionales.

Efectos colaterales de ISRS y benzodiacepinas:

- Aumento de peso
- Disfunción sexual

- Fatiga
- Dependencia
- Problemas de memoria y concentración
- Trastornos del sueño

Taquifilaxia:

Fenómeno por el cual los fármacos como antidepresivos o ansiolíticos pierden eficacia con el tiempo, obligando a aumentar las dosis o cambiar de medicamento, con más efectos adversos.

PSICOBIOÉTICOS CON EVIDENCIA CIENTÍFICA PARA LA ANSIEDAD

Los **psicobióticos** son probióticos que influyen en el sistema nervioso a través del eje intestino-cerebro. Estudios clínicos han demostrado su eficacia en la reducción de la ansiedad.

Ejemplos con estudios publicados en “El Probiótico”, PubMed y otras fuentes: - *Lactobacillus rhamnosus GG* - *Lactobacillus helveticus R0052* + *Bifidobacterium longum R0175* - *Lactobacillus casei Shirota* - *Bifidobacterium breve CCFM1025* - *Bifidobacterium longum 1714*

PLANTAS MEDICINALES CON EVIDENCIA PARA LA ANSIEDAD

- **Lavanda (*Lavandula angustifolia*)** – cápsulas de aceite estandarizado
- **Passiflora incarnata** – extracto seco
- **Valeriana officinalis** – extracto titulado
- **Melissa officinalis** – infusión o extracto seco
- **Ashwagandha (*Withania somnifera*)** – extracto estandarizado conanolidos

NUTRIENTES CON EVIDENCIA PARA LA ANSIEDAD

- **Magnesio** – cofactor en neurotransmisores GABA
 - **Vitamina B6** – ayuda a producir serotonina y dopamina
 - **Zinc** – modula el sistema nervioso
 - **Omega-3 (EPA/DHA)** – antiinflamatorio cerebral
 - **L-teanina** – del té verde, relajante sin sedación
 - **Triptofano** – precursor de la serotonina
-

TABLA TERAPÉUTICA NUTRICIONAL Y FITOTERÁPICA

Nombre	Dosis recomendada	Tiempo sugerido	Beneficios principales
<i>Lactobacillus helveticus</i> + <i>B. longum</i>	1-2 caps/día (1x10 ⁹ UFC)	8-12 semanas	Mejora ánimo, reduce ansiedad
Magnesio (bisglicinato)	200-400 mg/día	Continuo	Disminuye excitabilidad neuromuscular
Lavanda (aceite)	80-160 mg/día (oral)	6-8 semanas	Efecto ansiolítico clínicamente comprobado
Ashwagandha	300-600 mg/día	8-12 semanas	Adaptógeno, reduce cortisol
Omega-3 (EPA/DHA)	1000-2000 mg/día	Continuo	Mejora funciones cerebrales y modula el ánimo
Triptofano	500-1000 mg/día	6-8 semanas	Precursor de serotonina

RECOMENDACIONES ADICIONALES

- Dieta antiinflamatoria rica en verduras, pescado, frutos secos y fermentados.
 - Evitar azúcar, ultraprocesados y grasas trans.
 - Ejercicio físico regular (mínimo 30 min/día).
 - Meditación, respiración consciente y buena higiene del sueño.
 - Evitar el consumo de alcohol y cafeína en exceso.
-