Del Estrés al Equilibrio

Cómo los Suplementos Mejoran tu Calidad de Vida

MSc. Dianelis Fernández Mena

bynpharma.com

Descrubre más de nuestras publicaciones en bynpharma.com

El cortisol es la hormona encargada de regular la respuesta del cuerpo al estrés, además de desempeñar un papel fundamental en el metabolismo, la inflamación y la función inmunitaria.

Es natural que sus niveles aumenten temporalmente en situaciones estresantes. Sin embargo, cuando el cortisol permanece elevado de forma crónica, puede aumentar el riesgo de hipertensión arterial, ganancia de peso, alteraciones en el sueño y debilitamiento del sistema inmunológico. Mantener un equilibrio adecuado es clave para la salud y el bienestar.

¿Qué sucede en tu cuerpo cuando se eleva el cortisol de forma prolongado?

Los niveles altos de cortisol se pueden medir mediante varias pruebas médicas que evalúan su concentración en diferentes fluidos corporales:

- *Análisis de sangre matutinos, que es el momento en que los niveles de cortisol son más altos, pudiendo repetirse en la tarde para observar el ritmo circadiano del cortisol. La prueba permite detectar desequiibrios hormonales relacionados con las glándulas suprarrenales o la hipófisis.*
- *Prueba de orina de 24 horas, en la que se recolecta la orina producida por la persona durante todo el día, esto permite reflejar la cantidad de cortisol que no está ligada a las proteínas y que, por lo tanto, es biologicamente activa.*

- *Prueba de saliva, realizada en las noches cuando los niveles de cortisol pueden ser más bajos. Es útil para detectar el síndrome de Cushing.*
- *Purbas de estimulación o supresión, como la prueba de supresión con dexametasona, que evalúa cómo responde el cuerpo a una hormona sintética que normalmente reduce la producción de cortisol.*

Cuando los niveles de cortisol por encima de 25 µg/dL en la mañana, o superior a 10 µg/dL en la tarde puede considerarse elevado, especialmente si se mantiene de forma persistente. Estos niveles pueden tener efectos negativos para el cuerpo humano, afectando a multiples sistemas del cuerpo humano.

Algunos de los riesgos incluyen:

- *Hipertensión arterial: El cortisol puede aumentar la presión sanguínea, elevando el riesgo de enfermedades cardiovasculares.*
- *Enfermedades cardíacas: La exposición prolongada al cortisol puede contribuir a problemas cardíacos.*
- *Diabetes tipo 2: El cortisol afecta la regulación del azúcar en sangre, aumentando el riesgo de resistencia a la insulina.*
- *Osteoporosis: Puede reducir la densidad ósea, aumentando el riesgo de fracturas.*
- *Aumento de peso: Favorece la acumulación de grasa, especialmente en el abdomen.*
- *Falta de energía y dificultad para dormir: Puede alterar los ritmos circadianos y afectar la calidad del sueño.*
- *Problemas cognitivos: Se ha demostrado que niveles altos de cortisol pueden afectar la memoria y la concentración.*

Síndrome de Hipercortisolismo o síndrome de Cushing

El síndrome de Cushing se produce cuando el cuerpo tiene demasiada hormona cortisol durante mucho tiempo. Esto puede deberse a que el cuerpo produce demasiado cortisol o a la administración de medicamentos llamados glucocorticoides, que afectan al organismo del mismo modo que lo hace el cortisol.

El síndrome de Cushing está estrechamente relacionado con el estrés, especialmente con el estrés crónico. El estrés prolongado puede desencadenar una respuesta del cuerpo que involucra la producción excesiva de cortisol, lo que puede llevar al desarrollo de este síndrome. El exceso de cortisol puede producir algunos de los principales síntomas del síndrome de Cushing:

- *El aumento de peso en el tronco, con brazos y piernas delgados.*
- *El aumento de peso en la cara. Es lo que a veces se denomina cara de luna.*
- *Una acumulación de grasa entre los hombros, también conocida como joroba de búfalo.*
- *Estrías de color rosado o púrpura en el vientre, las caderas, los muslos, los senos y las axilas.*
- *Piel fina y frágil que se amorata con facilidad.*
- *Cicatrización lenta.*
- *Acné.*

Los tratamientos para el síndrome de Cushing pueden reducir los niveles de cortisol y mejorar los síntomas. Cuanto antes se inicie el tratamiento, mayores serán las posibilidades de recuperación.

El síndrome de Cushing también puede presentar los siguientes síntomas:

- *Cansancio extremo.*
- *Debilidad muscular.*
- *Depresión, ansiedad e irritabilidad.*

- *Dificultad para controlar las emociones.*
- *Problemas de concentración o de memoria.*
- *Insomnio.*
- *Presión arterial alta.*
- *Dolor de cabeza.*
- *Infecciones.*
- *Oscurecimiento de la piel.*
- *Pérdida ósea, que puede derivar en fracturas de huesos.*

Adaptógenos contra el estrés: riesgos y beneficios

A lo largo de la vida, todos atravesamos momentos en los que las circunstancias nos sobrepasan. Factores como la presión por acontecimientos familiares, el exceso de trabajo o cambios significativos, como mudarse a otro país o una ruptura de pareja, pueden generar emociones intensas e incluso irreversibles.

La clave para manejar el estrés radica en la capacidad de adaptación. Durante estos periodos, el cuerpo activa una serie de procesos neurológicos y endocrinos con el objetivo de restaurar el equilibrio y ajustarse a los cambios. Sin embargo, cuando la respuesta al estrés es excesiva o prolongada, los sistemas de regulación pueden agotarse, provocando efectos negativos para la salud.

No obstante, el estrés no debe considerarse algo exclusivamente negativo. Puede ser beneficioso cuando genera un nivel de tensión que estimula las habilidades y capacidades del individuo para alcanzar logros y superar retos. En cambio, se vuelve perjudicial cuando la tensión física y emocional excede la capacidad de adaptación de la persona.

Los adaptógenos son sustancias naturales, generalmente derivadas de plantas, que pueden ayudar al cuerpo a manejar el estrés y restaurar el equilibrio interno. Han sido utilizados en la medicina tradicional durante siglos, aunque su efectividad sigue siendo objeto de investigación.

Los beneficios de los adaptógenos incluyen:

- *Regula el estrés y los niveles de cortisol*
- *Apoyo al sistema inmunológico*
- *Equilibrio hormonal*
- *Restaurar y mejorar la energía física y mental.*
- *Mejora del rendimiento físico y mental*
- *Mejora el insomnio.*
- *Proteger el cerebro y el sistema nervioso*
- *Aliviar la ansiedad y la depresión leve.*
- *Actúa como un antioxidante.*

Los adaptógnes tienen posibles efectos secundarios.

Algunas personas pueden experimentar molestias digestivas, insomnio o interacciones con medicamentos. Por eso es importante realizar un consumo informado de los adaptógenos.

A continuación presentamos algunos de los compuestos botánicos que tienen mejores resultados como adaptógenos.

Rodiola (Rhodiola rosea)

La Rodiola es una planta adaptógena conocida por sus efectos positivos en la reducción del estrés y ansiedad, ayuda a equilibrar los niveles de cortisol y mejorar la respuesta del cuerpo al estrés.

Se ha utilizado tradicionalmente, la raíz o rizoma para combatir la fatiga y mejorar el rendimiento físico y mental. Mejora de la función cognitiva, favorece la concentración, la memoria y la claridad mental.

Se encuentra en forma de cápsulas, extractos líquidos o infusiones, la dosis recomendada varía según la presentación.

La Agencia Europea de Medicamento (EMA), recomienda Extracto seco (DER 1,5-5:1), disolvente de extracción etanol 67-70% (V/V), Dosis única: 144-200 mg Frecuencia de dosificación: 1-2 veces al día Dosis diaria: 144 - 400 mg.

La administración crónica de un extracto de rosavina 1% puede recomendarse desde 360 - 600 mg diarios, extracto de rosavina 2% puede recomendarse desde 180 - 300 mg diarios, extracto de rosavina 4% puede recomendarse desde 100 - 170 mg diarios.

Puede combinarse con otros adaptógenos como la ashwagandha para potenciar sus efectos y con suplementos nutricionales con aporte de vitaminas y minerales.

Tulsi (Ocimum tenuiflorum)

La Tulsi o Albahaca Morada, también conocida como Albahaca Sagrada, es una planta con una larga historia en la medicina ayurvédica. Se considera un adaptógeno, lo que significa que ayuda al cuerpo a manejar el estrés de manera más eficiente.

Las hojas frescas o secas de Ocimum sanctum L. (sinónimo de O. tenuiflorum L.) contiene al menos un 0,5 % de aceite esencial (AE) (OMS, 2002). Los componentes principales son taninos (4,6 %) y aceite esencial (hasta un 2 %). Las cantidades de los componentes primarios del aceite esencial varían con eugenol (hasta un 62 %), metileugenol (hasta un 86 %) y α- y β-cariofileno (hasta un 42 %). También están presentes estragol, linalol y eucaliptol.

Esta planta contribuye a reducir el estrés y la ansiedad al regular los niveles de cortisol, promoviendo una sensación de relajación sin provocar somnolencia. Además, protege contra el daño celular, fortalece el sistema inmunológico y mejora la función cognitiva, favoreciendo la concentración y la claridad mental.

Como Infusión, se recomienda preparar 0.6 a 2 g de hojas secas en 200 ml de agua caliente, dejando reposar 5 a 10 minutos. Las dosis diarias recomendadas de suplementos alimenticios (material vegetal seco) variaban de 60 a 360 mg en un producto y de 800 a 1800 mg en otro.

Consumir con precaución puede interactuar con medicamentos para la presión arterial y la glucosa.

Ashwagandha (Withania somnifera)

La ashwagandha, también conocida como ginseng indio, es una planta medicinal tradicional india que se utiliza para diversos fines, incluyendo el alivio de los trastornos del sueño, mejorar la resistencia al estrés y equilibrar el cuerpo.

Dentro de sus beneficios principales tenemos: reducción del estrés y ansiedad, Regula los niveles de cortisol y promueve la relajación, mejora el sueño, ayuda a reducir la fatiga y mejorar el rendimiento físico y mental, favorece la función cognitiva.

Puede consumirse en forma de cápsulas, extractos líquidos, polvo para infusión, aunque se recomiendan las cápsulas con concentraciones entre 300-600 mg diarios, lo más importante es asegurarse del contenido de Whitanólidos y Whitaferina A que contiene los extractos.

Un estudio reciente, aleatorizado y controlado con placebo tuvo como objetivo evaluar el efecto de la raíz de W. somnifera en los parámetros del sueño de sujetos sanos y pacientes con insomnio. Ochenta participantes elegibles fueron aleatorizados para recibir, durante 8 semanas, 600 mg/día de extracto seco de raíz de ashwagandha (disolvente: agua, DER 15:1, contenido de withanólido > 5%) o placebo y los resultados obtenidos fueron excelente reconociéndose su impacto en el estrés, pero también en el insomnio.

Evitar su consumo si tiene tratamiento con medicamentos para la tiroides y la presión arterial.

Toronjil (Melissa officinalis)

El toronjil, también conocido como melisa, es una hierba con propiedades calmantes y relajantes. La ESCOP (Cooperativa Científica Europea de Fitoterapia), la autoriza para mejorar temporalmente la tensión, la inquietud y la irritabilidad, así como para el tratamiento sintomático de trastornos digestivos. La Agencia Europea de Medicamentos (EMA) clasificó las preparaciones medicinales con extractos de hojas de melisa como de “uso tradicional” para el alivio de síntomas leves de estrés mental, para facilitar el sueño y para el tratamiento sintomático de molestias gastrointestinales leves, como la hinchazón y la flatulencia.

La posología aconsejada por la EMA (Agencia Europea de Medicamento) indica para adolescentes mayores de 12 años, adultos y ancianos, la siguiente posología: Infusión, 1,5-4,5 g de droga (en 150 ml de agua hirviendo) /1-3 veces/día; tintura (igual dosis que en ESCOP); extracto fluido (1:1, en etanol 45%), 2-4 ml/1-3 veces/día; extracto seco en agua o alcohol (45%). No se recomienda su empleo en niños menores de 12 años sin control facultativo

Estudios clínicos realizados de combinación con melisa (melissa officinalis), valeriana (valeriana officinalis) y lúpulo (humulus lupulus) han mostrado mejorías en la dificultad para conciliar y mantener el sueño durante la noche, así como en la agitación nerviosa; en el 80 - 90% de los pacientes que participaron en el estudio.

Camellia sinensis (L-teanina)

La L-teanina es un aminoácido que se encuentra de forma natural en el Té. Se ha estudiado por sus efectos relajantes y beneficios para la concentración mental. También puede influir en los niveles de serotonina y dopamina, lo que ayuda a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

Sus principales propiedades son la relajación sin somnolencia, esto es muy beneficioso debido a que puede ayudar a reducir la ansiedad sin causar sueño. Mejora la concentración, sirve de apoyo para el sueño y contribuye a la salud cerebral y cardiovascular.

La dosis recomendada como suplemento nutricional es de 100 - 200 mg/día, aunque podemos llegar a 400 mg/día.

Proveniente del Té podemos consumir de 2 a 3 tazas incluso no llegar a ingestas de riesgo relacionadas con el flúor. El contenido de L teanina en el Camellia Sinensis (Té) varía según el tipo y el proceso de elaboración.

Tipo de té	L - teanina (taza de 240 ml)
Té negro	2-5 mg
Té verde	6-20 mg
Té blanco	4-10 mg
Té oolong	3- 8 mg
Té matcha	20-40 mg
Té Pu-erh	2-6 mg
Té descafeinado	ND

Manzanilla (Matricaria chamomilla)

La manzanilla, conocida por generaciones como una infusión reconfortante, con propiedades ansiolíticas, sedantes suaves y potencial adaptógeno. Su poder terapéutico se debe en gran parte a un flavonoide llamado apigenina, un compuesto natural, presente en altas concentraciones en las flores de la manzanilla (0.5-1.2%).

La Apigenina, actúa sobre los receptores GABA-A del sistema nervioso central, de forma similar a algunos ansiolíticos farmacológicos, pero sin causar dependencia ni sedación excesiva.

También posee propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y neuroprotectoras, lo que la convierte en un compuesto de interés en el manejo del estrés crónico y la ansiedad.

Estudios han demostrado que la apigenina reduce la ansiedad en modelos animales y humanos, promoviendo un estado de calma sin alterar la función cognitiva, mejora la calidad del sueño, especialmente en casos de insomnio leve relacionado con estrés y tiene un efecto espasmolítico, útil en molestias digestivas asociadas al sistema nervioso (como el colon irritable).

La apigenina, aunque no es un adaptógeno clásico como la ashwagandha o el ginseng puede ayudar a modular la respuesta al estrés, a mantener el equilibrio frente a estímulos estresantes. Protege al sistema nervioso del daño oxidativo inducido por el estrés crónico.

Puede complementar otros adaptógenos en fórmulas herbales para el manejo del burnout o la fatiga mental.

Panax ginseng (ginseng)

Es una de las plantas más populares e internacionalizadas de la medicina tradicional china. Este medicamento herbario, por definición, consiste en la raíz seca, entera o cortada, denominada ginseng blanco; tratada con vapor y posteriormente desecada, denominada ginseng rojo, de Panax ginseng C. A. Mey y sus extractos.

Sus principales componentes característicos, las saponinas triterpénicas, principalmente las saponinas protopanaxadiol tetracíclicas de tipo dammarano (p. ej., ginsenósidos Ra1, Ra2 y Ra3; ginsenósidos Rb1, Rb2 y Rb3; ginsenósidos Rc y Rd; y malonil-ginsenósidos Rb1, Rb2, Rc y Rd), así como las saponinas protopanaxatriol (p. ej., ginsenósidos Re y Rf; 20-gluco-ginsenósido Rf; ginsenósidos Rg1, Rg2 y Rh1) y las saponinas pentacíclicas de tipo oleanano (ginsenósido Ro).

Los estudios farmacológicos en humanos se centran en los efectos sobre el ejercicio y el rendimiento mental, la cognición y la respuesta al estrés, así como en sus propiedades inmunomoduladoras y antioxidantes.

Estudios clínicos controlados con ginseng demostraron efectos sobre la fatiga, la calidad de vida, las funciones cognitivas y psicológicas, las enfermedades respiratorias, el síndrome del ojo seco, el síndrome metabólico y la función eréctil.

Eleutherococcus senticosus (Eleuterococo)

Eleuterococo, también se conoce como ginseng siberiano, es una planta adaptógena utilizada tradicionalmente para mejorar la resistencia física y mental, combatir la fatiga y fortalecer el sistema inmunológico.

El ginseng siberiano ha sido ampliamente estudiado por sus efectos sobre el organismo: Aumenta la resistencia al estrés: ayudando al cuerpo a manejar mejores situaciones de tensión física y emocional. Mejora la memoria y la concentración, potencia la función cognitiva y la capacidad de aprendizaje. Fortalece el sistema inmunológico, reduce la fatiga y mejora el rendimiento físico.

De este compuesto podemos usar la raíz y sus extractos, la dosis varía según la presentación del suplemento, en caso de extracto seco debemos consumir de 300 y 1200 mg al día, divididos en una o dos tomas, de las tinturas 2-4 ml al día. Cápsulas o comprimidos, generalmente entre 100 y 300 mg, dependiendo de la concentración del extracto.

Precauciones y contraindicaciones: aunque es seguro para la mayoría de las personas, se recomienda precaución en casos de: Hipertensión, Insomnio, su efecto estimulante puede interferir con el sueño si se toma en dosis altas o cerca de la noche.

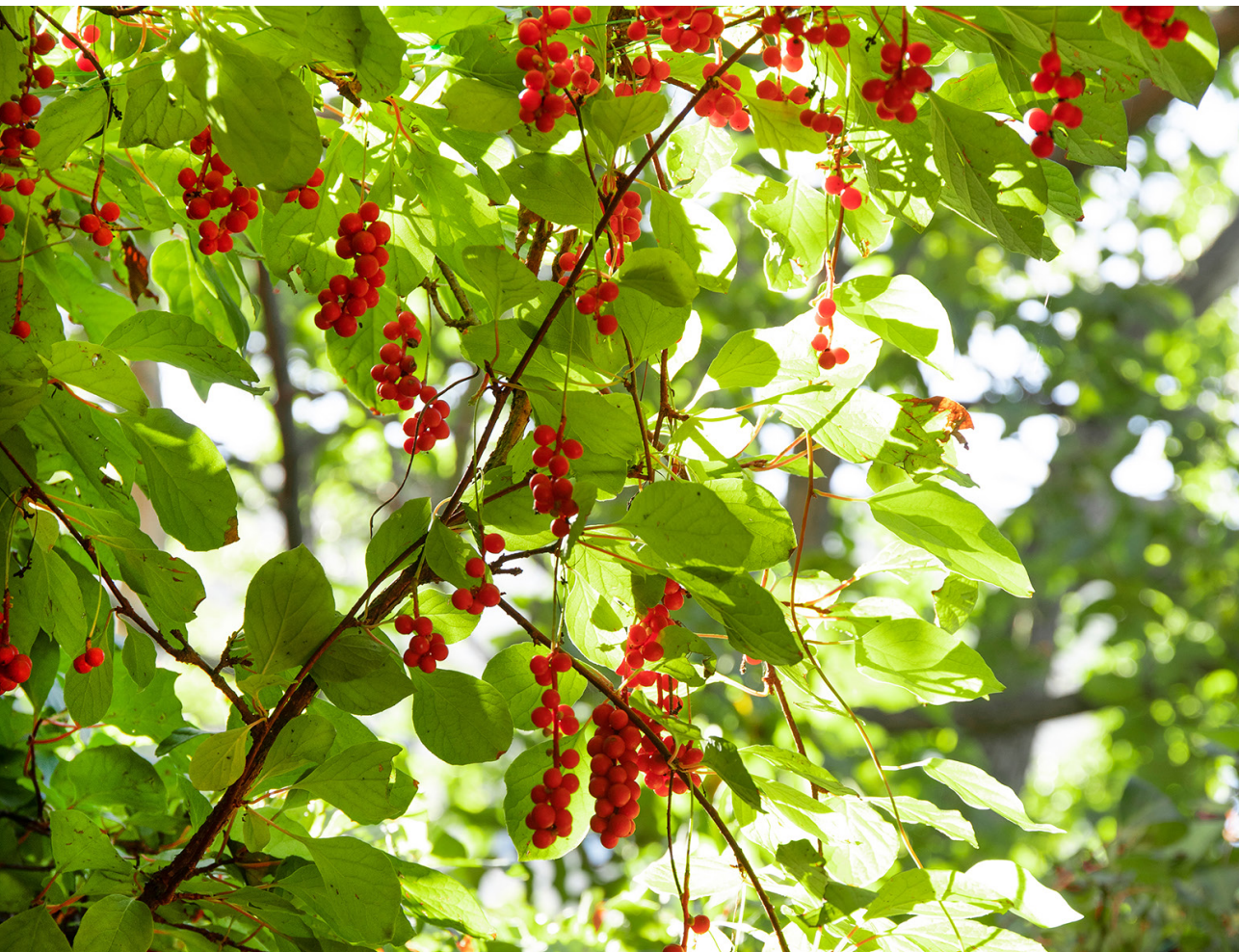
Schisandra chinensis (Esquisandra o schisandra)

Es una planta muy importante dentro de la medicina tradicional china. Sus bayas principalmente se usan en la medicina tradicional china, donde se la considera como una de las 50 hierbas fundamentales.

Como planta medicinal se utiliza como tónico y reconstituyente adaptógeno con efectos notables documentados clínicamente de protección del hígado de las personas. Los componentes hepatoprotectores e inmunomoduladores primarios son los lignanos schizandrina, deoxyschizandrina, gomisinas, y pregomisina, que se encuentran en las semillas de la fruta.

El fruto de esquisandra (Schisandrae chinensis fructus). Según la Farmacopea Europea, consiste en el fruto maduro entero, desecado o tratado al vapor y desecado, de Schisandra chinensis (Turcz.) Baill. Contenido mínimo de un 0,40% de esquisandrina, respecto a la droga seca. También se emplea la semilla (Schisandrae chinensis semen).

La dosis varía según la presentación Polvo de fruto entero o de semilla: 0,5-1,5 g, 2 veces al día, antes de la comida y cena durante 20-30 días. Infusión: 5 g de fruto



Cordyceps sinensis Cordyceps:

Ophiocordyceps sinensis, es un sinónimo. Este compuesto es del género de hongos ascomicetos, conocido por ser parásito de insectos y otros artrópodos. Los componentes bioactivos más importantes del Cordyceps es la cordicepina (3'-deoxyadenosina). La actividad biológica clínicamente relevante consiste en su efecto modulador inmunológico, hipotenso, vasodilatador y la reducción de lípidos. En el sentido bioquímico, la cordicepina resulta un derivado del nucleótido adenosina

Otros componentes con efectos terapéuticos son los llamados ácidos cordicépticos, que consisten en D-manitol, un isómero con una estructura poliol. El porcentaje de los ácidos cordicépticos de los complementos nutritivos comercializados suele indicar la Actualmente la ciencia occidental ya reconoce las diversas aplicaciones tradicionales. Unas indicaciones reconocidas son, entre otras: el rendimiento físico, la vitalidad, la líbido y la fertilidad, Modulación inmunológica y antiinflamatoria. Metabolismo de la glucosa y los lípidos, además del Sistema cardiovascular.

La mayoría de las investigaciones con humanos utilizan con éxito dosis entre 2 y 9 gramos diarios de Cordyceps (micelio).

Suplementos Nutricionales y su relación con el cortisol

Además de los adaptógenos, podemos auxiliarnos de suplementos nutricionales para regular o favorecer la respuesta del cuerpo al estrés.

Algunas vitaminas y minerales pueden apoyarnos en la función del sistema nervioso y las glándulas suprarrenales.

La vitamina C es clave para reducir el estrés oxidativo y mejorar la respuesta al estrés, mientras que las vitaminas del complejo B (especialmente B5 y B6) ayudan a equilibrar la producción de cortisol.

La vitamina D, juega un papel importante en la regulación del cortisol. Se ha observado que niveles adecuados de vitamina D pueden ayudar a equilibrar la producción de cortisol al influir en el eje hipotálamo-pituitario-adrenal (HPA), el sistema que controla la respuesta del cuerpo al estrés. Además, el estrés crónico puede reducir los niveles de vitamina D, lo que afecta la salud ósea, inmunológica y emocional.

Entre los minerales esenciales, el magnesio es crucial para la relajación muscular y la estabilidad emocional, el zinc contribuye a la función suprarrenal y la regulación hormonal, y el selenio protege contra el daño celular causado por el estrés.

La melatonina ayuda a regular el ciclo del sueño, promoviendo un descanso profundo y reparador, lo que contribuye a reducir el estrés y fortalecer el bienestar general. En mujeres postmenopáusicas evaluar dosis y horario recomendado.

Por otro lado, los ácidos grasos esenciales (Omega-3) mejoran la función cerebral y poseen propiedades antiinflamatorias, ayudando a contrarrestar el impacto del estrés crónico en el organismo. Integrarlos en la rutina diaria puede ser una estrategia efectiva para apoyar la salud física y mental de manera natural.

El GABA (ácido gamma-aminobutírico) y la glicina son neurotransmisores inhibidores que desempeñan un papel clave en la regulación del estrés y la ansiedad.

El GABA es el principal neurotransmisor inhibidor del sistema nervioso central. Su función es reducir la excitabilidad neuronal, lo que ayuda a promover la relajación y disminuir la ansiedad. Se ha observado que niveles adecuados de GABA pueden mejorar el sueño y reducir los efectos del estrés crónico. Además, algunos estudios han demostrado que la suplementación con GABA puede aumentar las ondas cerebrales alfa, asociadas con la relajación.

La glicina actúa principalmente en la médula espinal y el tronco encefálico. Tiene propiedades relajantes y puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, reducir la ansiedad y estabilizar el estado de ánimo. También se ha estudiado su papel en la regulación del cortisol y la respuesta del cuerpo al estrés.

Videos desde el canal de Youtube @bynpharma

ASHWAGANDHA ¿Es el extracto de raíz de Ashwagandha KSM-66 el único suficientemente eficaz?

Link: https://youtu.be/8nZ4W0LOQnQ

L-teanina: relajación y calma sin somnolencia

Link: https://youtu.be/8r_Y0THmH-4

VITAMINA D y OMEGA-3, y su papel en trastornos auto inmunes

https://youtu.be/4OKt22otKwE

Texto: MSc. Dianelis Fernández Mena

Diseño y composición: Gutfer

© 2025, Fernández Mena Dianelis

https://bynpharma.com

email: contacto@bynpharma.com

Imágenes y gráficos por freepik.com