

INSOMNIO

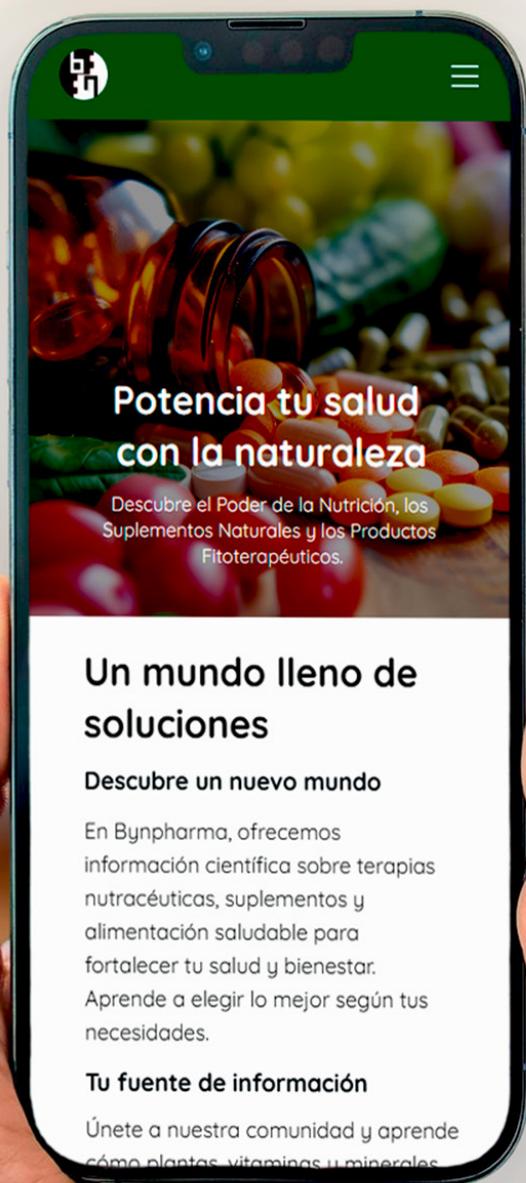


**La conversación interminable
con uno mismo, que altera tu
descanso.**



bynphama.com

Descubre más de nuestras
publicaciones en bynpharma.com



Introducción:

El insomnio no solo se trata de la incapacidad de no poder dormir, sino de la intensa actividad mental que lo acompaña y que, a su vez, dificulta el sueño. Crea un ciclo constante que repercute en la salud mental y el bienestar general y que, si ocurre de forma permanente, puede desarrollar múltiples enfermedades; como cardiovasculares, metabólicas, neurodegenerativas, etc.

El insomnio puede manifestarse de diferentes formas y afectar la calidad de vida de quien lo experimenta, causas, como el estrés, los desequilibrios hormonales, o el impacto de algunos hábitos en la calidad del sueño pueden modificar tus comportamientos con el sueño.

- *Dificultad para conciliar el sueño.*
- *Despertares frecuentes durante la noche.*
- *Despertarse muy temprano sin volver a conciliar el dormir.*
- *Sensación de sueño no reparador.*
- *Fatiga al despertar, como si no hubieras descansado.*

Pensamientos intrusivos y la rumiación

Los pensamientos intrusivos y la rumiación son factores importantes que pueden contribuir significativamente al insomnio. Estos pensamientos, a menudo negativos y persistentes, conocidos como rumiación, pueden impedir que la mente se relaje, para entrar en un estado de sueño reparador.

Los pensamientos intrusivos son aquellos pensamientos no deseados que se presentan de forma involuntaria y repetida, provocando a menudo malestar y una sensación de incapacidad de control. Como consecuencia, puede exacerbar la ansiedad, la preocupación y dificultad para concentrarse.

La rumiación, se refiere al proceso de pensar repetidamente y de forma pasiva sobre eventos o problemas, especialmente los negativos, sin buscar soluciones activas. La falta de sueño y la rumiación mental se retroalimentan entre sí, lo que hace que sea más difícil dormir y esto, al mismo tiempo, genera un estado de cansancio y preocupaciones, derivadas de no poder dormir.



La salud y el bienestar general:

El insomnio afecta el descanso, la salud mental y el bienestar general, dando espacio al desarrollo de enfermedades, o que se agraven las preexistentes. Entre ellas se encuentran:

- *Fatiga durante el día.*
- *Debilidad el sistema inmunológico,*
- *Aumento la vulnerabilidad a las enfermedades.*
- *Incremento de riesgos de padecer ansiedad y tristeza.*
- *Incremento del riesgo de trastornos psiquiátricos: como depresión, trastorno bipolar y esquizofrenia*
- *Riesgo potenciado de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes.*
- *Deterioro cognitivo, reducción de la memoria y la capacidad de concentración.*
- *Caída del rendimiento intelectual y laboral.*
- *Dificultad para regular las emociones, incremento de la irritabilidad.*
- *Afectaciones a la toma de decisiones y la rapidez de las respuestas a estímulos.*

El impacto de la privación crónica del sueño es profundo y multifacético. La alteración de los ritmos circadianos puede afectar la producción de cortisol y melatonina, aumentando el riesgo de inflamación crónica y enfermedades cardiovasculares.



Hábitos en la optimización del sueño.

Existen ciertos hábitos que pueden ayudar a conciliar mejor el sueño, algunos de ellos se detallan a continuación

- *Evitar pantallas antes de dormir, la emisión de luz azul limita la capacidad del cerebro para producir melatonina. La melatonina es una hormona producida naturalmente por el cuerpo, principalmente por la glándula pineal, que juega un papel fundamental en la regulación del ciclo sueño-vigilia o ritmo circadiano.*
- *Mantén un horario regular para dormir y despertar y así reforzar el ritmo circadiano. Aunque pueda resultar contraproducente, la repetición de horarios rutinarios permite una mejor adaptación del cuerpo al descanso.*
- *Crea un ambiente tranquilo: oscuridad, temperatura adecuada y sin ruidos molestos, el cerebro necesita adecuarse al nuevo período al que entrará.*
- *Consumir cenas ligeras con alimentos ricos en triptófano (como nueces, plátano o leche). La digestión activa funciones metabólicas que interfieren directamente con la relajación previa al sueño.*
- *Limitar la cafeína y el alcohol, especialmente en la tarde y noche. Tanto la cafeína como el alcohol activan la función cerebral, retardando la relajación.*
- *Reducir el estrés con técnicas de relajación como meditación o respiración profunda. Un simple ejercicio de respiración en ciclos repetitivos permite que el cerebro se apague lentamente, entrando en un estado de relajación.*
- *La exposición a la luz solar en la mañana mejora la regulación del ritmo circadiano, esto limita la capacidad del sueño con independencia de la cantidad de tiempo que ha transcurrido desde su comienzo.*



Suplementos nutricionales para la conciliación del sueño.

Otro aspecto importante para un sueño reparador puede ser el consumo de suplementos nutricionales, si el nutriente no se obtiene de la dieta que consumimos. Existen plantas de las que se pueden elaborar infusiones y obtener extractos, estas ofrecen un efecto sedante o ansiolítico, para reducir la ansiedad. Para un consumo adecuado, y una mejor garantía de sus efectos, se deben establecer dosis y tiempo de uso, adecuados al resultado que se quiere lograr.

También es imprescindible no extender el ciclo de uso de estos productos, cualquier uso prolongado puede minar las capacidades que posee. Por ejemplo, algunos de ellos deben limitarse a no más de 2 o 3 meses de uso, por el potencial de dependencia que pueden generar. Tome en consideración que los resultados pueden no ser inmediatos.

Otro aspecto importante es el momento en que se consumen, lo recomendable por especialistas y literatura científica es consumirlos en un período de 2 a 3 horas antes del período planificado del sueño, buscando maximizar los beneficios.

Es aconsejable, también, explorar opciones sinérgicas que combinen suplementos nutricionales con opciones botánicas, incluyendo estos últimos a los fitofármacos y a las infusiones. Algunas de estas combinaciones sinérgicas pueden ser:

- *Valeriana + magnesio + pasiflora.*
- *Melatonina + glicina + L-teanina.*
- *Magnesio (bisglicinato de magnesio o treonato de magnesio) + vitamina B6.*





- Gaba + L-teanina.
- L-teanina + extracto de manzanilla.
- Ashwagandha + zinc + vitamina B6.
- L-teanina + ashwagandha + vitamina B6 + magnesio.
- Magnesio + taurina + GABA.
- Ashwagandha + Fosfatidilserina + vitamina B6.
- Glicina + Trifofano + Hierba de San Juan.

Función de estos compuestos:

¿Por qué estas características sinérgicas? Pues porque cada uno de los compuestos cumple funciones específicas, aportando beneficios a la hora del sueño, beneficios que pueden potenciarse, o coadyuvarse, cuando se combinan entre sí. A continuación, detallamos algunos de los beneficios que aportan, por si solos, estos compuestos:

- *El magnesio ayuda a reducir la excitabilidad neuronal y relaja la musculatura. Existen varios compuestos de magnesio, cada uno de los cuales tienen diferentes beneficios.*
- *La GABA, o ácido gamma-aminobutírico, es el principal neurotransmisor responsable de la relajación y el sueño profundo.*
- *La glicina, un aminoácido natural que es producido por el cuerpo humano, permite modular la temperatura corporal, favoreciendo el inicio del sueño y contribuyendo a la relación del sistema nervioso.*
- *La L-teanina promueve la calma al aumentar la actividad de las ondas alfa en el cerebro, mejora el rendimiento mental sin provocar somnolencia. Este*

es un compuesto presente en el té verde, aunque puede adquirirse como suplemento alimenticio.

- La melatonina es una hormona producida en el cerebro que regula el ciclo circadiano. Aunque puede consumirse como suplemento nutricional si el cuerpo no es capaz de producir cantidades adecuadas.
- La apigenina es un principio activo presente en la manzanilla, potencia la activación de receptores GABA, favoreciendo el descanso.
- La pasiflora modula el GABA, ayudando a reducir el estrés y la hiperactividad mental.
- La ashwagandha equilibra el cortisol, disminuyendo el estado de alerta nocturno. Su 2,5% de withanólidos puede mejorar eficazmente el estrés y la ansiedad, al reducir el cortisol y aumentar la serotonina en individuos sanos con síntomas leves a moderados
- El zinc participa en la síntesis de neurotransmisores clave para la relajación.
- La vitamina B6 contribuye a la producción natural de serotonina y melatonina por el cuerpo humano.
- La valeriana tiene efectos sedantes y mejora la calidad del sueño profundo.
- El 5-HTP (5-hidroxitriptófano) es un precursor directo de la serotonina, un neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo, el sueño y el apetito.
- La hierba de San Juan modula la serotonina y puede contribuir a la regulación del ciclo circadiano, tiene un marcado efecto antidepresivo.
- El ácido fólico (vitamina B9) juega un papel importante en la síntesis de neurotransmisores como la serotonina, que a su vez influye en la producción de melatonina, la hormona clave para la regulación del sueño. Aunque no hay una conexión directa entre el ácido fólico y el insomnio, su deficiencia puede afectar el estado de ánimo y la calidad del descanso, ya que niveles bajos de folato se han asociado con un mayor riesgo de depresión, lo que puede contribuir a trastornos del sueño.
- La vitamina B12, por su parte, trabaja en la regulación del ritmo circadiano y la producción de melatonina, lo que puede influir en la calidad del sueño. Su deficiencia se ha asociado con alteraciones en el ciclo sueño-vigilia, especialmente en personas mayores o con problemas de absorción de nutrientes. También apoya al sistema nervioso y contribuye a la producción de neurotransmisores esenciales para la relajación y el descanso. Aunque es clave para la producción de energía, su equilibrio adecuado puede evitar la fatiga diurna y mejorar la calidad del sueño nocturno. No debe excederse su consumo.



¿Ansiolíticos o sedantes?

Los ansiolíticos y sedantes pueden ayudar a calmar la ansiedad y facilitar el sueño, pero también se distinguen por provocar efectos secundarios durante su período de uso.

La distinción entre efectos ansiolíticos y sedantes es fundamental, ya que mientras algunos adaptógenos pueden reducir la percepción del estrés (como la ashwagandha o la rodiola), otros tienen un impacto más directo en la inducción del sueño (como la valeriana o la pasiflora). Por su parte, otros adaptógenos, como la L-teanina, son considerados principalmente como un relajante, aunque también tienen propiedades que pueden ayudar a reducir la ansiedad, funcionando de forma similar a un ansiolítico natural.

Los ansiolíticos se utilizan para tratar la ansiedad, tanto en episodios agudos como en trastornos de ansiedad crónicos, funcionando generalmente como un modulador de neurotransmisores, como GABA o serotonina. Como efecto secundario pueden causar somnolencia, tanto en episodios agudos como en trastornos de ansiedad crónicos, los efectos de somnolencia, mareos, problemas de memoria, y dependencia suelen aparecer con un uso prolongado.

Un relajante, por el contrario, induce calma y relajación sin necesariamente tratar la ansiedad intensa.

Los sedantes están más enfocados en inducir el sueño y pueden tener efectos sedantes más profundos, estimular el inicio y el mantenimiento de un estado de sueño, calman o alivian la ansiedad; en dosis mayores pueden inducir el sueño.

También pueden utilizarse para tratar la ansiedad y el insomnio, aunque su consumo puede provocar causar somnolencia, depresión respiratoria y, en dosis altas, pérdida del conocimiento.

Los sedantes, en cambio, pueden tener efectos más potentes en dosis mayores, mientras que los ansiolíticos se usan a dosis más bajas para la ansiedad. Los sedantes pueden causar efectos más graves como depresión respiratoria en dosis altas.

Estos compuestos también pueden causar dependencia, necesidad de consumirlos para lograr el efecto, y tolerancia, imposibilidad de lograr el efecto deseado, por lo que es importante usarlos solo durante el tiempo recomendado. Es recomendable, incluso, iniciar con productos como L-teanina, magnesio o melisa que actúan sobre el Sistema Nervioso sin alterar profundamente los neurotransmisores.

Durante su uso, los relajantes, sedantes y ansiolíticos pueden interactuar con otros medicamentos y sustancias, como el alcohol, por lo que es fundamental informar al médico sobre todos los fármacos que se están tomando.

Ejemplos de compuesto ansiolíticos, sedantes y relajantes.

Como se explicó anteriormente, los ansiolíticos, sedantes y relajantes no cumplen con la misma función, de ahí la importancia de conocer a que grupo pertenecen cada uno de ellos. A continuación se presentan algunos ejemplos de cada uno de estos compuestos.

Compuestos con efectos sedantes

- *Citrus aurantium* (Naranja agria).
- *Passiflora incarnata* (Pasiflora).
- *Matricaria chamomilla* (Manzanilla).
- *Valeriana officinalis* (Valeriana).
- *Eschscholzia californica* (Amapola de California).
- *Cannabinoides* (CBD).



Compuestos con efectos relajantes

- *Citrus sinensis* (Naranja dulce) - Se ha estudiado por su capacidad para reducir el estrés.
- *Justicia pectoralis* (Tilo, curibano) - Conocido por su efecto tranquilizante.



- *Crataegus monogyna* (Espino blanco) - Puede ayudar a reducir la ansiedad y mejorar la calidad del sueño.
- *Avena sativa* (Avena) - Contiene compuestos que pueden favorecer la relajación.
- *Camellia sinensis* Contiene L-teanina compuesto que promueve la relajación sin sedación, ideal para mejorar la calidad del sueño.
- *Jasminum officinalis* (Jazmín de cinco hojas) - Se ha utilizado en aromaterapia por sus efectos relajantes.

- *Origanum majorana* (Mejorana) - Tiene propiedades calmantes y puede ayudar a reducir la tensión.

Otros compuestos con efectos ansiolíticos y relajantes

- *Matricaria chamomilla* (Manzanilla) - Contiene apigenina, un flavonoide con efectos ansiolíticos y relajantes.
- *Citrus aurantium* (Naranja agrio) - Se ha utilizado tradicionalmente para reducir el estrés y mejorar el sueño.
- *Passiflora incarnata* (Pasiflora) - Modula el GABA, ayudando a reducir la hiperactividad mental y favoreciendo el descanso.
- *Melissa officinalis* (Toronjil, Melisa) - Tiene efectos calmantes y puede ayudar a reducir la ansiedad.
- *Valeriana officinalis* (Valeriana) - Actúa sobre los receptores GABA, promoviendo la relajación y el sueño profundo.

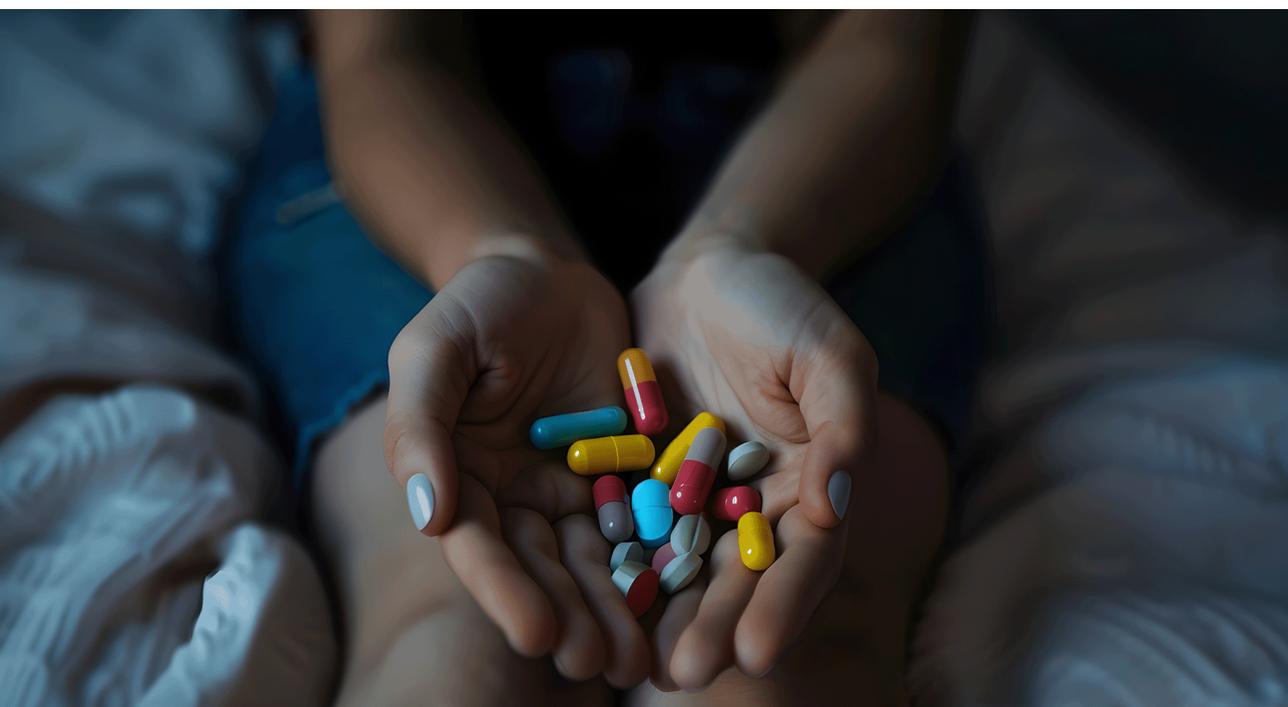
- *Eschscholzia californica* (Amapola de California) - Tiene alcaloides con propiedades sedantes y se usa en trastornos del sueño.
- *Tilia platyphyllos* (Tila) - Tradicionalmente utilizada para calmar el sistema nervioso y mejorar la calidad del sueño.
- *Hypericum perforatum* L. (Hipérico): su contenido de hipericina y hiperforina ayuda a modular los niveles de serotonina, dopamina y noradrenalina, lo que puede mejorar el estado de ánimo. También se estudiado su capacidad para reducir la ansiedad leve y mejorar la sensación de bienestar. Puede ser útil en casos de insomnio leve, ya que contribuye a la relajación.

Dosificación y tolerancia.

La tolerancia ocurre cuando el cuerpo se adapta al uso prolongado, lo que requiere mayores dosis para lograr el mismo efecto, lo que puede llevar a una dependencia o adicción.

Aunque generalmente son seguros, pueden causar efectos secundarios como somnolencia, mareos o confusión, arrastrar las palabras al hablar, mala coordinación. Efectos que se potencian si se ingiere alcohol.

Las personas que han tomado sedantes durante mucho tiempo a menudo no pueden conciliar el sueño sin ellos y cuando interrumpen el consumo experimentan síntomas leves de abstinencia: Ansiedad y nerviosismo a la hora de acostarse, mala calidad del sueño, sueños perturbadores e irritabilidad al despertar.



Los relajantes o algunos ansiolíticos sí pueden generar tolerancia con el tiempo, lo que significa que se requiere una dosis mayor para lograr el mismo efecto. También pueden causar dependencia si se usan de manera prolongada.

Pueden interactuar con otros productos o medicamentos con estos efectos, por lo que es importante informar a su médico sobre todos los medicamentos que está tomando.

Recomendaciones sobre cómo alternar su uso sin generar dependencia.

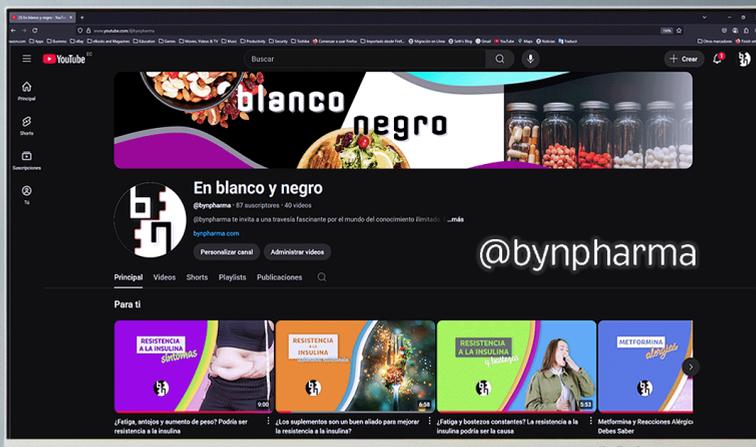
Los ansiolíticos son una herramienta valiosa en el tratamiento de la ansiedad y el insomnio, pero su uso debe ser cuidadoso y monitoreado debido a su potencial para la dependencia y algunos efectos secundarios.

Es importante recordar que los productos botánicos son solo una parte del tratamiento para estos trastornos y que las terapias de cognitivo-conductuales y las intervenciones de estilo de vida también pueden ser efectivas en su abordaje.

Se sugiere combinar compuestos botánicos o ir cambiando los que consumes para no tener que emplear dosis altas y así minimizar el riesgo de tolerancia y dependencia.

Es recomendable iniciar por opciones para la relajación, con compuestos con menor riesgo de tolerancia, como L-teanina o GABA, que pueden brindar calma sin efectos adversos a largo plazo.

SÍGUENOS



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

<https://bynpharma.com>

Diseño y composición: Gutfer

email: contacto@bynpharma.com

© 2025, Fernández Mena Dianelis

Imágenes y gráficos por [freepik.com](https://www.freepik.com)