

PROTOCOLO ANSIEDAD

1. Introducción

Sentir miedo y ansiedad es parte de la vida. Esta sensación puede ser útil para estar más alerta y ser más cauteloso ante ciertas situaciones. Hay circunstancias que suelen despertar sentimientos de ansiedad como, por ejemplo, cumplir plazos de entrega ajustados, obligaciones sociales importantes, conflictos de pareja, etc.

Sin embargo, hay personas que sienten temor extremo y preocupaciones que perduran en el tiempo. La frecuencia e intensidad de este tipo de ansiedad es a menudo debilitante e interfiere con actividades diarias. Sin embargo, con un tratamiento adecuado y eficaz, las personas que tienen trastornos de ansiedad pueden llevar vidas normales.

2. ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un estado mental que genera una gran inquietud y una extrema inseguridad. Puede clasificarse en dos tipos: ansiedad adaptativa y ansiedad patológica. La primera de ellas constituye un mecanismo de adaptación natural, que permite estar alerta ante ciertos sucesos estresantes. Esta ansiedad leve puede ayudar a enfrentarse a situaciones amenazadoras o difíciles. Si la intensidad aumenta y provoca síntomas significativos, es cuando se considera patológica.

3. Causas

Se han realizado muchos estudios, pero no se ha podido definir una causa exacta que genere este trastorno. Sin embargo, existen una serie de desencadenantes que pueden provocar su aparición como: factores hereditarios, trastornos hormonales, eventos traumáticos, estrés prolongado, consumo de determinados medicamentos o drogas psicotrópicas, etc.

4. Síntomas

- ✓ Físicos: taquicardia, disnea, temblores, sudoración, náuseas, dificultad motora y mareos, etc.
- ✓ Psicológicos: inquietud, sensación de peligro constante, inseguridad, bloqueos emocionales, etc.
- ✓ Cognitivos: confusión y dificultad para concentrarse o prestar atención.
- ✓ Sociales: dificultad para expresarse, irritabilidad y ensimismamiento.

5. Tipos

Los trastornos de ansiedad podemos dividirlos en:

- ✓ Ansiedad generalizada: la ansiedad y la preocupación está presente la mayoría del tiempo y casi por cualquier causa, real o ficticia, durante un periodo de 6 meses seguidos. Este trastorno puede resultar muy incapacitante para las actividades diarias.
- ✓ Trastornos de pánico: la diferencia con la ansiedad generalizada es que los síntomas de un ataque de pánico son más agudos (muchas personas experimentan sensación de muerte inminente o de estar sufriendo un ataque cardíaco).
- ✓ Trastorno obsesivo-compulsivo: caracterizado por pensamientos recurrentes y persistentes, que producen inquietud, temor o aprensión, y conductas repetitivas dirigidas a reducir la ansiedad asociada.
- ✓ Fobias: es un trastorno que se caracteriza por un miedo desproporcionado ante situaciones concretas (claustrofobia, agorafobia), determinados objetos (fotofobia) o actividades concretas (fobia social), entre otros.
- ✓ Síndrome de estrés postraumático: es un trastorno que aparece en personas que han vivido un episodio traumático en su vida (guerras, secuestros, abusos sexuales, muertes violentas en su entorno o duelos no superados, etc.)

6. Tratamiento

Para prevenir y combatir la ansiedad es fundamental, en primer lugar, identificar qué tipo de ansiedad se padece. Llevar un estilo de vida saludable, hacer ejercicio regularmente, practicar técnicas de relajación o meditación, puede ayudar a hacer frente a los momentos de crisis. En casos graves, es necesaria ayuda psicológica por parte de un profesional de la salud (terapia psicológica, terapia cognitivo-conductual, etc.).

I. PRINCIPALES COMPLEMENTOS RECOMENDADOS

L-Teanina

La L-Teanina es un aminoácido único que se encuentra casi exclusivamente en el té verde, que presenta importantes propiedades relajantes, ansiolíticas, de mejora del estrés, del estado de ánimo y de la concentración.

La L-Teanina atraviesa la barrera hematoencefálica, ejerciendo una acción agonista sobre el GABA (Ácido gamma aminobutírico) e incrementando los niveles de dopamina, dos neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo.

- ✓ El GABA presenta una acción ansiolítica, similar a las benzodiazepinas.
- ✓ La dopamina, por su parte, produce una sensación de bienestar.

Incrementa la actividad de las ondas cerebrales alfa. Estas ondas aparecen durante el estado meditativo y se relacionan con la percepción de un estado de relajación, aunque sin provocar sedación.

Finalmente, estudios recientes parecen demostrar que también modula los niveles cerebrales de serotonina.

Dosificación: de 200 a 600 mg día.

L-Teanina con Melisa

La *Melisa officinalis* o bálsamo de limón es una planta herbácea que ofrece una sinergia perfecta con el aminoácido L-Teanina mediante un doble mecanismo de acción:

- ✓ La L-Teanina actúa como un agonista sobre los receptores del GABA incrementando sus niveles séricos.
- ✓ La Melisa actúa como un inhibidor de la GABA transaminasa (la enzima encargada de su degradación), permitiendo niveles séricos más elevados durante más tiempo.

Ensayos clínicos han demostrado beneficios de la Melisa en síntomas asociados a la ansiedad y al estrés. Por su acción clara y la ausencia de efectos secundarios se puede considerar una opción frente a las benzodiazepinas.

Dosificación: según etiqueta.

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Algunos investigadores de la India atribuyen los efectos calmantes de la Ashwagandha a su acción directa sobre la química cerebral; parece demostrado que reduce los niveles de ácido glutámico, un neurotransmisor que tiene un efecto excitante, y, al mismo tiempo, actúa de manera muy parecida al GABA, una sustancia química inhibidora del cerebro.

Evidencias más recientes indican que sus principios activos (witanólidos) pueden tener un papel importante en el desarrollo de tratamientos farmacológicos para los trastornos neurológicos asociados con la disfunción de la señalización GABAérgica, como trastornos de ansiedad general, trastornos del sueño, espasmos musculares y convulsiones. Además, la activación diferencial de los subtipos de receptores GABA aclara los mecanismos potenciales, mediante los cuales cumple con sus propiedades adaptógenas.

Dosificación: según etiqueta.

Valeriana

La valeriana (*Valeriana officinalis*) es una planta herbácea que contiene más de 150 compuestos activos; sin embargo, el más importante es el ácido valerínico, entre cuyas funciones está la de inhibir la descomposición del neurotransmisor GABA (sedante antiespasmódico y relajante muscular).

Actúa directamente sobre los receptores GABA A (los mismos sobre los que actúan las benzodiazepinas). Al elevarse los niveles del GABA, el principal neurotransmisor inhibitorio del organismo, se ejerce un papel crucial regulando la excitabilidad cerebral por sus propiedades ansiolíticas.

Dosificación: de 400 a 800 mg día (extracto estandarizado, antes de acostarse).

II. OTROS SUPLEMENTOS SINÉRGICOS

5-HTP

El 5-hidroxitriptófano (5-HTP) se extrae de una fuente natural: las semillas de la *Griffonia simplicifolia* y es el precursor directo de la serotonina.

El uso primario del 5-HTP es para la depresión. Varios estudios han comparado al 5-HTP con los antidepresivos estándares, encontrándose igual beneficio entre el suplemento y el medicamento, con apenas efectos secundarios. Dado que los antidepresivos estándar también se usan para la ansiedad, el 5-HTP también ha sido clínicamente probado para su tratamiento:

Un estudio doble ciego, controlado con placebo de 8 semanas, comparó el 5-HTP y un antidepresivo tricíclico en 45 individuos que padecían de trastornos de ansiedad. Los resultados mostraron que el 5-HTP era casi idénticamente efectivo.

Dosificación: de 100 a 300 mg día.

Hierba de San Juan

La Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*) es un remedio tradicional utilizado para el bajo estado de ánimo, la ansiedad, los estados de fatiga y decaimiento y como tónico nervioso. Inhibe la degradación de las catecolaminas (tales como la dopamina, adrenalina y noradrenalina) y la recaptación de serotonina, noradrenalina y dopamina, elevando el estado anímico y fomentando una correcta función del sistema nervioso.

Debe usarse con precaución, puesto que puede interactuar con otros medicamentos convencionales.

Dosificación: de 340 mg de extracto estandarizado día.

Vitaminas del grupo B Metiladas

Es sabido que varias de las vitaminas del complejo B contribuyen, entre otras muchas funciones, al correcto funcionamiento del sistema nervioso central. Este requiere el aporte idóneo de dichas vitaminas y, de manera específica, de la B1, B5, B6 y B12.

Lo aconsejable es utilizar un multivituyente con las formas metiladas, principalmente de la B6 (piridoxal-5-fosfato), B12 (metilcobalamina) y ácido fólico (metilfolato).

Dosificación: según etiqueta.

BIBLIOGRAFÍA

- L-Theanine reduces psychological and physiological stress responses. Kimura K, Ozeki M, Juneja LR, Ohira H. (2007 Jan).
- Effects of L-theanine on Anxiety-like Behavior, Cerebrospinal Fluid Amino Acid Profile, and Hippocampal Activity in Wistar Kyoto Rats (P14-022-19). Ogawa S, Ota M, Ogura J, Kato K, Kunugi H. (2019 Jun).
- L-theanine, a natural constituent in tea, and its effect on mental state. Nobre AC, Rao A, Owen GN. Asia Pac J Clin Nutr. 2008; 17 Suppl: The neuropharmacology of L-theanine (N-ethyl-L-glutamine): a possible neuroprotective and cognitive enhancing agent. J Herb Pharmacother. (2006).
- Effects of *Melissa officinalis* L. (lemon balm) extract on neurogenesis associated with serum corticosterone and GABA in the mouse dentate gyrus. Yoo DY, Choi JH, Kim W, Yoo KY, Lee CH, Yoon YS, Won MH, Hwang IK. (2011 Feb).
- Effects of chronic administration of *Melissa officinalis* L. extract on anxiety-like reactivity and on circadian and exploratory activities in mice. Ibarra A, Feuilleire N, Roller M, Lesburgere E, Beracochea D. (2010 May).
- Anti-Stress Effects of Lemon Balm-Containing Foods. Andrew Scholey, Amy Gibbs, Chris Neale, Naomi Perry, Anastasia Ossoukhova, Vanessa Bilog, Marni Kras, Claudia Scholz, Mathias Sass, and Sybille Buchwald-Werner (2014 Nov).
- Pilot trial of *Melissa officinalis* L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances Julien Cases, Alvin Ibarra, corresponding author Nicolas Feuillère, Marc Roller, and Samir G. Sukkar (2011 Dec).
- Direct evidence for GABAergic activity of *Withania somnifera* on mammalian ionotropic GABAA and GABAp receptors. Candelario M, Cuellar E, Reyes-Ruiz JM, Darabedian N, Feimeng Z, Miledi R, Russo-Neustadt A, Limon A. (2015 Aug).
- GABA-mimetic actions of *Withania somnifera* on substantia gelatinosa neurons of the trigeminal subnucleus caudalis in mice. Yin H, Cho DH, Park SJ, Han SK. (2013).
- GABA-modulating phytochemicals for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence. Savage K, Firth J, Stough C, Sarris J. (2018).
- An overview on ashwagandha: a Rasayana (rejuvenator) of Ayurveda. Singh N, Bhalla M, de Jager P, Gilca M. (2011).
- Dietary and botanical anxiolytics. Elham Alramadhan, Mirna S. Hanna, Mena S. Hanna, Todd A. Goldstein, Samantha M. Avila, and Benjamin S. Weeks (2012).
- The gamma-aminobutyric acidergic effects of valerian and valerenic acid on rat brainstem neuronal activity. Yuan CS, Mehendale S, Xiao Y, Aung HH, Xie JT, Ang-lee MK. (2004 Feb).
- Effects of *Valeriana officinalis* extracts on flunitrazepam binding, synaptosomal [GABA uptake, and hippocampal GABA release. Ortiz JG, Nieves-Natal J, Chavez P. (1999 Nov).
- The scientific basis for the reputed activity of Valerian. Houghton PJ (1999 May).
- The anxiolytic effects of a Valerian extract is based on Valerenic acid. Axel Becker, Falko Felgentreff, Helmut Schröder, Beat Meier, and Axel Brattström (2014 Jul 28).
- Modulation of GABAA receptors by valerian extracts is related to the content of valerenic acid. Trauner G, Khom S, Baburin I, Benedek B, Hering S, Kopp B. (2008 Jan).
- The treatment of depression with L-5-hydroxytryptophan versus imipramine. Results of two open and one double-blind study. Angst J, Woggon B, Schoepf J. (1977 Oct).
- 5-Hydroxytryptophan: a clinically-effective serotonin precursor. Birdsall TC. L-5-hydroxytryptophan in the treatment of anxiety disorders. Kahn RS, Westenberg HG. (1985 Mar).
- St. John's wort versus placebo in social phobia: results from a placebo-controlled pilot study. Kobak KA, Taylor LV, Warner G, Futterer R. (2005 Feb).
- St. John's wort in generalized anxiety disorder: three case reports. Davidson JR, Connor KM. (2001 Dec).

- The effect of methylated vitamin B complex on depressive and anxiety symptoms and quality of life in adults with depression. Lewis JE, Tiozzo E, Melillo AB, Leonard S, Chen L, Mendez A, Woolger JM, Konefal J. (2013 Jan).
- Reducing occupational stress with a B-vitamin focussed intervention: a randomized clinical trial: study protocol. Con Stough, corresponding author Tamara Simpson, Justine Lomas, Grace McPhee, Clare Billings, Stephen Myers, Chris Oliver, and Luke A Downey Nutr J. (2014).

Información elaborada por Departamento Técnico Lamberts Española S.L. C/ Corazón de María 3, 28002, Madrid/ Tel.: 91 415 04 97/ Email.: departamentotecnico@lambertsespanola.es.

Exención de responsabilidad: La información anteriormente descrita es sólo para fines informativos, por tanto no intenta influir, diagnosticar ni reemplazar el consejo, tratamiento médico o del profesional de la salud. Se basa en estudios científicos (humana, animal o in vitro), la experiencia clínica, o el uso tradicional, como se cita en cada artículo. Los resultados reportados no necesariamente pueden ocurrir en todos los individuos. No se recomienda el auto-tratamiento para condiciones que amenazan la vida que requieren tratamiento médico bajo el cuidado de un médico. Para muchas de las enfermedades que se describen el tratamiento con prescripción o medicamentos de venta libre también está disponible. Consulte a su médico y/o farmacéutico para cualquier problema de salud antes de utilizar algún suplemento/complemento alimenticio o de hacer algún cambio en los medicamentos prescritos.