



Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

347/2966 - INTERÉS DE UN PREPARADO CON RHODIOLA, ELEUTEROCOCO, MAGNESIO Y VITAMINA B6 DENTRO DEL MANEJO GLOBAL DEL ESTRÉS EN PACIENTES DE ATENCIÓN PRIMARIA

J. Ocaña Tabernero^a, A. Martín Almendros^b y F. Marín Jiménez^c

^aAsistencia Médica Sanitaria. Profesor Clínico Facultad de Medicina y Ciencias de La Salud. Universidad de Alcalá. Madrid.^b Director Médico. Centro Médico Naturalia. Motril. Granada. ^cMédico de Familia. Centre d'Atenció Primària Dissent de Setembre. Costa de Ponent. El Prat de Llobregat.

Resumen

Objetivos: Existe un aumento considerable del consumo y gasto de ansiolíticos y de hipnóticos en España, eficaces pero no recomendados como primera línea de tratamiento en caso de signos leves o moderados del estrés. Se pretende evaluar la eficacia de un preparado a base de plantas adaptógenas, como tratamiento de las primeras fases del estrés y su actuación sobre las componentes psíquicas y somáticas del mismo.

Metodología: Diseño del estudio: observacional, prospectivo, multicéntrico, abierto. Cronología: 20 días (fase 1) + 30 días (fase 2). Criterio principal de evaluación de la eficacia: HAMA, tras 50 días de tratamiento. Muestra: 103 pacientes de distintas edades con ansiedad leve a severa (HAMA: 14-30). Exclusión: pacientes en tratamiento con antidepresivos, alcohólicos, embarazo, lactancia. Período lavado: 1 mes (complemento alimenticio), 3 meses (medicamentos antidepresivos). Métodos estadísticos: Distribución de frecuencias y porcentajes. Media, desviación estándar, rango. Test t de Student. R-cuadrado.

Resultados: Se parte de una muestra con una puntuación promedio de 22,54 (\pm 5,39), donde el 30% de los casos sufre de ansiedad grave. Al finalizar el tratamiento, tan solo un 3% de la muestra mantiene dicho nivel y el 53% de los pacientes consiguen “ausencia de ansiedad”. Comparando los valores de T50-T0, la disminución de la puntuación global es altamente significativa ($p < 0,001$) superando los 8,5 puntos (IC95%: 7,5-10 puntos) y la disminución porcentual de un 38%, con un tamaño del efecto muy grande del 60%. El efecto se observa por igual a nivel psíquico y a nivel somático: Las reducciones porcentuales de las dimensiones somática (-38,87%) y psíquica (-39,83%) son altamente significativas ($p < 0,001$) en ambos casos, siendo el tamaño del efecto muy grande, de casi un 60%, tanto a nivel somático como psíquico. En la primera fase (T0-T20) la disminución observada es más marcada a nivel psíquico y en la segunda fase (T20-T50) a nivel somático.

Conclusiones: Un preparado con plantas adaptógenas (Rhodiola y Eleuterococo) podría ser un agente eficaz en el manejo global de los síntomas psíquicos y somáticos del estrés moderado. Se necesitan estudios aleatorizados, doble ciego y controlados que confirmen estos prometedores resultados.

Palabras clave: Estrés. Plantas adaptógenas. HAMA.