

Tratamiento del estrés a través de las plantas

A lo largo de la evolución, el organismo humano ha desarrollado una serie de mecanismos para afrontar las situaciones en las que, de forma simbólica o real, percibe que peligra su integridad o que se perturba su equilibrio. Este proceso es lo que se conoce por estrés. El tratamiento fitoterapéutico del estrés puede ser muy útil cuando se trata de un cuadro de estrés reciente, con síntomas moderados, que no haya sido tratado o que se haya atendido de forma incorrecta.

M. TRÁNSITO LÓPEZ LUENGO

Farmacéutica

El estrés se genera ante aquellas situaciones (catástrofes naturales, separación o divorcio, pérdida de un ser querido, problemas económicos, mudanza...) en las que las demandas ambientales superan a los recursos del individuo para afrontarlas, lo que desencadena un conjunto de reacciones en el ámbito fisiológico, psicológico y conductual cuya finalidad es incrementar el estado de activación del individuo para poder atender dichas demandas.

Una misma situación puede ser mucho más estresante para una persona que para otra, ya que las demandas de la situación dependerán de la valoración subjetiva que cada uno realice sobre cómo dicha circunstancia afectará a sus intereses. Del mismo modo, además del carácter personal según el cual cada individuo será capaz de encajar una mayor o menor cantidad de estrés antes de que le ocasione problemas graves, el tiempo de exposición al estímulo estresante también condicionará su vulnerabilidad ante el mismo.

Estrés normal y patológico

El estrés es un mecanismo de reacción tan antiguo como el propio ser humano, que compartimos con animales e incluso plantas, y que nos permite reaccionar con rapidez y seguridad ante contextos en los que hay que dar una respuesta para la que no estamos preparados. Una vez conseguimos afrontar la situación, el mecanismo que pone en marcha el proceso de activación de recursos se detiene, pero entonces es necesario descansar el tiempo suficiente para reponer la energía gastada. Por tanto, afrontar el estrés normal de cada día no es un problema, siempre y cuando se descansa lo suficiente.

Ahora bien, aunque el estrés es un proceso fisiológico normal que tiene un aspecto positivo, ya que estimula y motiva al individuo, cuando se convierte en un estímulo demasiado intenso o duradero puede pasar a ser un estado negativo para nuestra salud. Efectivamente, el problema aparece cuando este

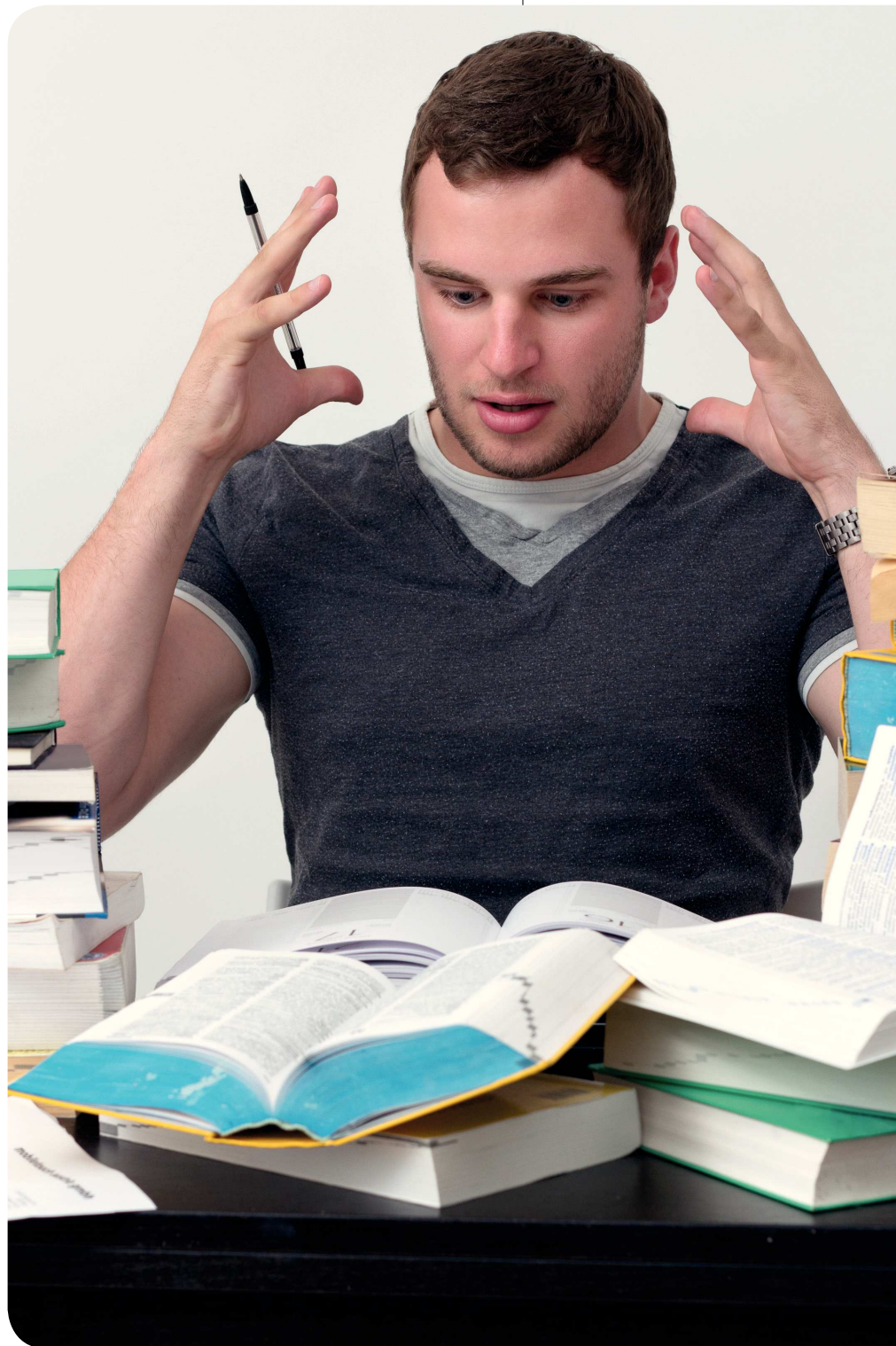
mecanismo, diseñado especialmente para activarse ante situaciones de emergencia o cierta relevancia, se mantiene durante un tiempo prolongado y se hace crónico, ya que esta situación implica una sobrecarga tremenda para el organismo, especialmente sobre el sistema cardiovascular y el inmunológico. En este caso, pueden aparecer verdaderas patologías psíquicas y físicas que pueden ser de lo más variado, desde problemas digestivos (úlceras gastroduodenales, colon irritable, espasmos intestinales...) a problemas cardiovasculares (hipertensión arterial, mayor riesgo de infarto de miocardio...), musculares (lumbalgias, contracturas musculares...), cutáneos (eccemas, acné, psoriasis...), alérgicos (asma, urticaria...), ginecológicos (falta de ovulación, afecciones mamarias benignas...), psicológicos (ansiedad, nerviosismo, depresión, insomnio...) incluso, en los cuadros más graves, puede conducir al desarrollo de procesos degenerativos cancerosos. Todo ello, siempre asociado con cansancio y la sensación de un descanso no reparador.

Dentro de las plantas medicinales de uso más frecuente en caso de estrés se encuentran las plantas adaptógenas como el ginseng y el eleuterococo

Cuando el estrés se cronifica también suele producirse un cambio negativo en la personalidad del individuo, tanto consigo mismo como en su relación con los demás, que desemboca frecuentemente en crisis de relación y otros problemas de comunicación. Además, muchas veces la persona adopta una actitud evasiva ante la situación estresante que da lugar a la aparición de comportamientos que, aunque de forma transitoria resuelven o eliminan la ansiedad, a la larga agravan el problema porque añaden una nueva fuente de estrés al individuo. Este tipo de comportamientos son de tipo adictivo, como el consumo de tabaco o de alcohol, adicción al trabajo o al deporte irracional.

Ansiedad

Muy a menudo, el estrés incluye algún grado de ansiedad en su sintomatología. Pero, aunque muchas veces ambos términos se usan como sinónimos, no se trata de lo mismo. La ansiedad, aunque en este caso se origina como consecuencia del estrés, es una forma de expresión emocional en la que la persona se encuentra afectada de una sensación exagerada de inquietud, con una gran preocupación o temor, sin que, en muchas ocasiones, se puedan identifi-





car adecuadamente los factores que la han provocado. Sin embargo, el estrés viene originado por diferentes tipos de situaciones relevantes para el individuo (amenaza, peligro, pérdida...) y, además, está más asociado con cansancio y agotamiento que la ansiedad.

Tratamiento

No existe un tratamiento estándar del estrés, sino que lo que normalmente se trata son los síntomas desencadenados por el mismo. Por tanto, conviene reconocer sus signos precozmente, para así poder tratarlos antes de que den lugar a trastornos más graves. No obstante, ante cualquier caso de estrés es imprescindible intentar averiguar cuáles son las causas que lo han originado, ya que en función de estas será más fácil diferenciar si se trata de un trastorno agudo o crónico. En los casos de estrés crónico, es decir, de más de 3 meses de duración, lo más aconsejable es remitir a la persona a la consulta médica. En cambio, si se trata de un estado agudo, desde la oficina de

farmacia se puede actuar, por ejemplo, indicando el tratamiento fitoterapéutico más adecuado.

Por otro lado, no hay que olvidar que el tratamiento del estrés siempre debe ir acompañado de una serie de medidas enfocadas a mejorar el estilo de vida del individuo. En este sentido, cabe destacar la importancia de practicar alguna actividad física de forma continuada y moderada. Aunque el ejercicio es en sí mismo un estresante físico, también resulta ser un recurso eficaz para prevenirlo. Esto se debe a que la práctica física regular facilita tanto la oxigenación como la relajación, por lo que aumenta la resistencia al estrés.

Otra medida básica que contribuye a mejorar la situación de estrés es alimentarse correctamente con una dieta sana y equilibrada y evitar los excitantes como el café, el té, las bebidas de cola o el tabaco.

Del mismo modo, es fundamental descansar bien y suficientemente, así como incluir en la rutina diaria ejercicios o técnicas de relajación. Por ejemplo, el yoga, la meditación o el taichi ayudan a conseguir relajar tanto el cuer-

po como la mente. También algo tan sencillo como tomarse 10 minutos para aislarse y escuchar un poco de música suave funciona muy bien.

Fitoterapia en el tratamiento del estrés

El tratamiento fitoterapéutico en el estrés puede ser muy útil cuando se trata de una situación de estrés reciente, con síntomas moderados, que no haya sido tratada o que se haya tratado de forma incorrecta.

Dentro de las plantas medicinales de uso más frecuente en caso de estrés se encuentran las plantas adaptógenas como el ginseng y el eleuterococo. Este tipo de plantas tienen la capacidad de estimular la resistencia del organismo ante este estado. Junto a estas, normalmente también se suelen administrar otras drogas, como las de efecto sedante que ayudan a controlar el nerviosismo, la ansiedad o el insomnio, algunas de las manifestaciones más comunes del estrés.

Plantas adaptógenas

Este tipo de plantas se emplean en casos de ansiedad, fatiga física y/o mental, disminución del rendimiento y de la concentración y disminución del sistema immune.

Ginseng (*Panax ginseng*)

Algunos de los componentes de la raíz de ginseng ejercen efecto estimulante sobre el sistema nervioso central y la transmisión sináptica, que se traduce en un aumento de la resistencia al cansancio y al estrés, con prestaciones psicomotoras mejoradas. Por otro lado, existen estudios que demuestran que esta planta tiene efecto hipoglucemiante (incrementa la secreción de insulina y regula la formación de glucógeno hepático), hipolipemiente (estimula la lipoproteinlipasa, enzima que reduce los niveles de quilomicrones en sangre y, por tanto, de colesterol y triglicéridos) y fitoestrogénico.

Actualmente, la Comisión E indica su uso como tónico y fortificante en el tratamiento del agotamiento físico o psíquico, disminución del rendimiento y para

En los casos de estrés crónico, es decir, de más de 3 meses de duración lo más aconsejable es remitir a la persona a la consulta médica. En cambio, si se trata de un estado agudo, desde la oficina de farmacia se puede actuar, por ejemplo, indicando el tratamiento fitoterapéutico más adecuado

cualquier problema de astenia funcional u orgánica. Aunque también se utiliza en el tratamiento de la ansiedad, neuralgias, insomnio, depresión y diabetes.

Puede interaccionar con otros medicamentos (antihipertensivos, ansiolíticos, inhibidores de la monoamino-oxidasa, anticoagulantes orales, estrógenos, corticoides, antidiabéticos, xantinas y digitálicos), aunque como la raíz del ginseng es una de las drogas más falsificadas, es difícil clarificar correctamente dichas interacciones. De todos modos, su uso no se debe aconsejar en caso de arritmias cardíacas ni de hipertensión arterial, así como en el embarazo y la lactancia. En caso de trastornos del sueño, no debe administrarse a partir del mediodía.

No se recomienda el uso del ginseng durante un período prolongado de más de 3 meses o a dosis mayores a 2 g/día.

Eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*)

Se utilizan las raíces y el rizoma de esta planta que tiene propiedades farmacológicas, indicaciones y contraindicaciones muy semejantes al ginseng, aunque el eleuterococo es menos conocido simplemente porque se le ha hecho menos publicidad. Una particularidad de esta droga es que se utiliza mucho en medicina deportiva, ya que consigue que las prestaciones físicas y la resistencia al cansancio aumenten de forma significativa.

Plantas de efecto sedante

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

La parte activa de esta planta la constituyen las partes subterráneas. De los principios activos identificados, los principales son los iridoides, conocidos como valerpotriatos e isovalerpotriatos, sin embargo, como se trata de compuestos termolábiles muy inestables, no suelen encontrarse en el producto final.

Esta planta de efecto sedante, espasmolítico, inductor del sueño y miorelajante está indicada en el tratamiento del insomnio, estrés, nerviosismo y ansiedad.

Aunque poco frecuentes, se han demostrado algunas reacciones adversas relacionadas con el uso de esta planta durante períodos breves (días). Estas incluyen sedación prolongada o somnolencia, confusión, dolor de cabeza, depresión, dispepsia, taquicardia sinusal y prurito. Se han descrito también reacciones paradójicas, que incluyen estimulación del sistema nervioso central y agitación, sobre todo en niños y ancianos. La administración de valeriana durante períodos prolongados puede conducir a una dependencia fisiológica asociada a síndrome de privación si se suspende el tratamiento bruscamente.

Del mismo modo, debe utilizarse con precaución en pacientes con insu-

ficiencia hepática, ya que podría presentar algunos principios activos hepatotóxicos. Por otro lado, aunque es una especie muy utilizada, no existen estudios de seguridad en embarazadas ni lactantes, por lo que no se recomienda su utilización.

Pasiflora (*Passiflora incarnata*)

La droga está constituida por la sumidad aérea, constituida por los tallos, las hojas y en ocasiones las flores.

La pasiflora tiene las mismas indicaciones terapéuticas que la valeriana, aprobadas por la Comisión E.

Su uso está contraindicado en caso de embarazo debido a la presencia de alcaloides que pueden producir efectos adversos en el feto y durante la lactancia.

A las dosis terapéuticas recomendadas, la pasiflora es una especie muy segura. Sin embargo, a altas dosis, en tratamientos crónicos o en individuos especialmente sensibles se han descrito casos de náuseas, vómitos y sedación.

Espino blanco (*Crataegus monogyna*)

Se utilizan las sumidades floridas y destaca por sus propiedades cardiotónicas, antianginosas y antiarrítmicas. Pero también tiene acción hipnótica debido a que produce una depresión del sistema nervioso central disminuyendo el período de inducción al sueño.

Según la Comisión E, el uso de esta planta está indicado en el tratamiento de insuficiencia cardíaca y bradicardia. Sin embargo, también resulta muy útil en caso de insomnio, estrés y nerviosismo asociado a taquicardias y palpitaciones, debido a su efecto como sedante nervioso y cardíaco.

A las dosis terapéuticas recomendadas es una droga bastante segura. No obstante, su uso está contraindicado durante el embarazo y la lactancia. Asimismo, podría resultar peligroso en pacientes en tratamiento con digoxina, por lo que no se aconseja administrar junto con cardiotónicos. Por otra parte, en caso de cardiopatías, solo se deben usar los preparados con un contenido estandarizado. Además, en este caso, es necesaria la prescripción facultativa. □