



ESTRÉS

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

El **estrés** es una respuesta normal del organismo ante situaciones difíciles, cambios o demandas físicas y emocionales. Puede ayudarnos puntualmente a responder a un reto, pero cuando es **intenso, mantenido o difícil de controlar** puede afectar al bienestar físico y mental. La OMS lo define como un estado de preocupación o tensión mental provocado por una situación difícil.

Puede manifestarse como **nerviosismo, irritabilidad, sensación de agobio, dificultad para concentrarse, tensión muscular, cefalea, molestias digestivas, palpitaciones, alteraciones del apetito y problemas para dormir.**

La farmacia puede intervenir en el **estrés leve y transitorio**, pero debe diferenciarlo de ansiedad persistente, depresión, trastornos del sueño u otras enfermedades.

Preguntas PharmaCare

- ¿Desde cuándo se siente estresado y qué situación lo desencadena?
- ¿Es algo puntual o ocurre casi todos los días?
- ¿Le impide trabajar, estudiar, dormir o mantener sus actividades habituales?
- ¿Predominan nerviosismo, irritabilidad, cansancio o dificultad para dormir?
- ¿Tiene palpitaciones, opresión torácica, dificultad respiratoria o mareos?
- ¿Duerme bien?
- ¿Ha aumentado el consumo de café, bebidas energéticas, alcohol o tabaco?
- ¿Realiza actividad física?
- ¿Está tomando medicamentos o complementos para dormir o tranquilizarse?
- ¿Toma antidepresivos, ansiolíticos, antihistamínicos sedantes u otros medicamentos que actúan sobre el sistema nervioso?
- ¿Ha tenido anteriormente ansiedad o depresión?
- ¿Se siente triste de manera persistente o ha perdido interés por actividades que antes disfrutaba?

Solución nutrifarmacéutica

La alimentación debe ayudar a mantener **energía estable, sueño y función neuromuscular**, pero ningún alimento elimina por sí mismo el estrés.

Conviene mantener horarios regulares y una **alimentación mediterránea** con verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, pescado, huevos, lácteos, frutos secos y aceite de oliva.

Son especialmente interesantes los alimentos ricos en **magnesio**:

- almendras, nueces y semillas;
- legumbres;
- avena y cereales integrales;
- verduras de hoja verde;
- cacao puro.

Triptófano: aminoácido esencial precursor de la **serotonina** y, posteriormente, de la **melatonina**. Algunos estudios sugieren que su suplementación puede favorecer el estado de ánimo y reducir ansiedad leve en personas sanas, aunque la evidencia es limitada y no sustituye el tratamiento del estrés persistente o de un trastorno de ansiedad.

Como alimentos ricos en triptófano: **huevos, lácteos, pescado, pavo/pollo, soja, legumbres, frutos secos, semillas y avena**.

Debe moderarse el exceso de **caféina y bebidas energéticas**, especialmente si existen palpitaciones, nerviosismo o insomnio, y limitar el alcohol, ya que puede empeorar el sueño y utilizarse erróneamente como estrategia para relajarse.

Complementos que pueden valorarse

Ashwagandha (*Withania somnifera*): algunos extractos han mostrado resultados favorables sobre estrés y sueño, aunque los estudios son pequeños y utilizan formulaciones distintas. Debe evitarse durante embarazo y lactancia y extremar la precaución en enfermedad tiroidea, autoinmune, hepática y con sedantes. Se han descrito casos infrecuentes de lesión hepática.

Solución farmacéutica y fitoterápica

Producto	¿Qué hace?	Precauciones
Pasiflora (<i>Passiflora incarnata</i>)	Medicamento tradicional vegetal para nerviosismo, inquietud, irritabilidad y estrés mental transitorio ; también puede facilitar el sueño.	Desde 12 años. Puede producir somnolencia. Consultar si persiste más de 2 semanas.

Valeriana (Valeriana officinalis)	Reduce la tensión nerviosa leve y puede facilitar el sueño. Su efecto es progresivo, no inmediato.	Puede afectar a la capacidad para conducir y potenciar otros sedantes. No aconsejada en menores de 12 años.
Valeriana + pasiflora	Combina plantas con efecto relajante tradicional.	Evitar combinar sin valoración con benzodiazepinas, antihistamínicos sedantes, alcohol u otros depresores del SNC.
Rhodiola rosea	Adaptógeno vegetal utilizado para síntomas de estrés donde predominan fatiga y sensación de debilidad .	Solo adultos. Si no mejora en 2 semanas, consultar. Su indicación está basada en uso tradicional.

Hábitos que realmente ayudan

El tratamiento del estrés no debe basarse únicamente en productos. La OMS recomienda **mantener una rutina diaria, dormir suficientemente, realizar actividad física, mantener contacto social y practicar técnicas de gestión del estrés**. En 2026 mantiene como intervención basada en evidencia su programa *Doing What Matters in Times of Stress*.

Puede resultar útil dedicar diariamente unos minutos a **respiración lenta, relajación muscular, mindfulness, caminar o realizar ejercicio**, así como identificar qué situaciones pueden modificarse y cuáles necesitan otras estrategias de afrontamiento.

¿Cuándo ir al médico?

Debe recomendarse valoración cuando:

- El estrés persiste durante **varias semanas** y no mejora con las medidas adoptadas.
- Interfiere significativamente en el trabajo, estudios, relaciones o sueño.
- Existe ansiedad intensa o ataques de pánico repetidos.
- Aparecen síntomas depresivos, apatía o pérdida de interés.
- Se necesita alcohol, tabaco, cannabis o sedantes para afrontar el día.
- Hay insomnio persistente.
- Existen palpitaciones frecuentes, dolor torácico, pérdida de peso importante u otros síntomas que podrían tener una causa médica.
- Los síntomas comienzan después de iniciar o modificar un medicamento.

Atención urgente si aparecen ideas de hacerse daño, pérdida importante de control, confusión, dolor torácico intenso o dificultad respiratoria importante.