

Génesis
NOS IMPORTA
LO QUE TE IMPORTA

Coche Moto Hogar Vida

Calcula tu presupuesto

AdChoices

ELSEMANALDIGITAL.COM
PERIÓDICO PERMANENTE EN INTERNET



24 septiembre 2012. Actualizado 12:56

España Mundo Economía Medios Deportes Chismógrafo Motor Libros Ocio Blogs

Cultura · Gastronomía · Moda · Vacaciones · El Tiempo

INICIO -- -- OCIO

CONSEJOS MÉDICOS

Las plantas medicinales ayudan a combatir el estrés

Oscar Martín

Las plantas medicinales ayudan a combatir el estrés sin los efectos secundarios de los psicofármacos. Los expertos recomiendan su uso con todas las garantías de calidad y eficacia.

22 de septiembre de 2012

Compartir:

Los preparados farmacéuticos de plantas medicinales pueden ayudar a combatir la ansiedad y el estrés de forma eficaz sin los efectos secundarios de los psicofármacos, según diversos estudios que se han presentado en una jornada organizada por la Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT) en el Colegio de Farmacéuticos de Palma de Mallorca.

Plantas como la **Pasiflora** y la **Amapola de California** se pueden utilizar de forma prolongada sin producir dependencia y otros efectos secundarios propios de benzodiacepinas y otros tratamientos farmacológicos utilizados en el tratamiento de la ansiedad, según **Concha Navarro**, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO).



Una de las plantas más estudiadas en el tratamiento de la ansiedad es la Pasiflora.

Así, una investigación publicada en agosto en British Clinical Journal of Pharmacology señala que las benzodiacepinas, el principal tipo de fármacos utilizados en el tratamiento de la ansiedad, están relacionadas con efectos secundarios que pueden implicar accidentes de tráfico. Además, apunta la probabilidad de que "un tercio de los usuarios a largo plazo (más de 6 meses) que intentan abandonarlos experimenten síntomas y signos como ansiedad, insomnio, espasmos musculares y tensión e hipersensibilidad perceptual".

Otro estudio publicado en abril en Medical Science Monitor revela que "los fármacos usados para tratar la ansiedad tienen muchos efectos secundarios negativos, incluyendo adicción, depresión, suicidio, convulsiones, disfunción sexual y cefaleas, entre otros.

Las medicaciones ansiolíticas no restauran los niveles normales de neurotransmisores sino que manipulan la química cerebral." Por ello, los autores proponen el uso de plantas medicinales: "Plantas y nutrientes pueden estimular la síntesis de los neurotransmisores y afectar de manera más natural la química cerebral e incluso ajustarla, con la ausencia de muchos de los efectos secundarios experimentados con los fármacos.

"Una de las plantas más estudiadas en el tratamiento de la ansiedad es la **Pasiflora**. Para la profesora **Navarro**, "diversos ensayos clínicos han puesto de manifiesto un importante efecto ansiolítico, similar al producido por benzodiacepinas pero sin afectar a los procesos de la memoria".

La revista Journal of Anesthesia publicó un estudio en febrero sobre la administración de Pasiflora antes de una anestesia espinal y mostró que "suprime el incremento de ansiedad antes de la anestesia espinal sin cambiar los resultados del test de función psicomotora, el nivel de sedación o la hemodinámica."

Otras plantas

Otras plantas utilizadas en el tratamiento de la ansiedad en forma de preparados farmacéuticos es la Amapola de California, con propiedades analgésicas y sedantes. También han demostrado su eficacia para reducir la ansiedad de manera segura, según la profesora **Navarro**, la **lavanda** y la **magnolia**.

PUBLICIDAD

Elige la edad para ver solteras en tu ciudad

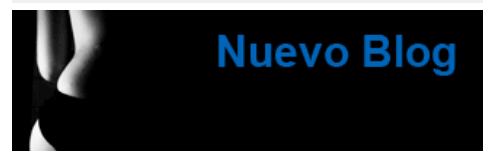
18-24 ☐ 25-34 ☒

35-44 ☐ 45-54 ☐

55-64 ☐ 65+ ☐

mestic

Síguenos en Facebook Síguenos en Twitter



ÚLTIMA HORA

+ TITULARES

Chismógrafo Libros Motor Deportes Ocio

- 12:36** Rosa Díez exige que dimita el alcalde de Orense para no dañar la institución
- 12:34** El Ibex cae un 1,63% y cede los 8.100 enteros
- 11:50** El Euribor cerrará septiembre al borde de los tipos de interés
- 11:41** La OCDE alaba "los enormes esfuerzos" de Italia
- 11:41** La Comunidad de Madrid crea un código que permite al farmacéutico identificar al paciente con VIH a través de la receta
- 11:36** Rubalcaba, dispuesto a cambiar la Constitución para instalar un modelo federal en España

PUBLICIDAD

GUÍAS LOCALES

- Andalucía
- Aragón
- Asturias
- Baleares
- Cantabria
- Castilla La Mancha
- Castilla y León

Técnico en Logística Integral
Auxiliar de Enfermería
Nutrición y dietética

CURSOS

LO MÁS VISTO

+ TITULARES

1. Esperanza Aguirre rompe desde Ibiza su silencio tras la dimisión
2. La pareja más asentada de la alta sociedad española se separa
3. María Antonia Iglesias reaparece en "El Gran Debate" cuatro meses después
4. El polígono del "Deluxe" deja a Rosa Benito a los pies de los caballos

Los expertos reunidos en la jornada de la SEFIT recomiendan que el uso de estas plantas se haga a través de preparados farmacéuticos, con todas las garantías de calidad, eficacia y seguridad, y la recomendación de un profesional de la salud.

www.ayalasalud.es

[IR ARRIBA](#)

¿Te ha gustado este artículo? Coméntaselo a tus amigos y conocidos:



Me gusta

Enviar

A 35 personas les gusta esto.

5. La nota "polémica" de la flamante boda del hijo del ministro de Rajoy
6. El ex de Shakira compite en la paternidad y los cuernos de Amador a Rosa
7. El PP, sin término medio: o acierta o falla
8. El adiós de Aguirre impulsa a Cospedal en la fotografía del Poder
9. Chayo Mohedano se rinde a la presión y el regreso pifiado de Telecinco

PUBLICIDAD

Selecciona la edad para ver solteras en tu provincia

20-29

30-39

40-49

50+

meetic

[monica78](#)

Disponible

[paloma5](#)

Disponible

[mo...](#)



Sea un operador en Forex
Reciba una capacitación GRATIS personal y conviértase en un operador de Forex!
» [Pincha aquí](#)



Calcula tu seguro en 2min
¡Ahorra hasta un 40% con Génesis!
Las mejores coberturas del mercado.
» [Pincha aquí](#)



trivago: 4* desde 39€
Compara precios de hoteles entre más de 100 webs, encuentra tu hotel ideal y ahorra con trivago
» [Pincha aquí](#)



Calcula seguro de coche
Con Acierto.com pagarás hasta 500€ menos. Encuentra el más barato en sólo 3 min.
» [Pincha aquí](#)

Publicidad Ligatus

COMENTARIOS

Esta noticia aún no tiene comentarios publicados.

Puedes ser el primero en darnos tu opinión. ¿Te ha gustado? ¿Qué destacarías? ¿Qué opinión te merece si lo comparas con otros similares?

Recuerda que las sugerencias pueden ser importantes para otros lectores.

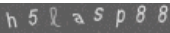
AÑADIR UN COMENTARIO

Nombre:

E-mail (*):

Título:

Comentario:



Por favor rellene el siguiente campo con las letras y números que aparecen en la imagen de su izquierda

* El e-mail nunca será visible

[AÑADIR](#) [BORRAR](#)

CLÁUSULA DE EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD
Los comentarios del website elsemanaldigital.com tienen carácter divulgativo e informativo y pretenden poner a disposición de cualquier persona la posibilidad de dar su opinión sobre las noticias y los reportajes publicados. No obstante, es preciso puntualizar lo siguiente:
Todos los comentarios publicados pueden ser revisados por el equipo de redacción de elsemanaldigital.com y podrán ser modificados, entre otros, errores gramaticales y ortográficos. Todos los comentarios inapropiados, obscenos o insultantes serán eliminados.
elsemanaldigital.com declina toda responsabilidad respecto a los comentarios publicados.