



# MÓDULO 2

## ESTRÉS

### 2.2.-Abordaje de el estrés en OF

Ephedra Formación

**Maria Cosp**

Julio 2021



# Determinación de estrés en oficina de farmacia



# 1.-Tests de medición de estrés subjetivo



## Escala de estrés de Holmes y Rahe

### Descripción:

En 1967, los psiquiatras Thomas Holmes y Richard Rahe examinaron los registros médicos de más de 5.000 pacientes como una forma de determinar si los eventos estresantes pueden provocar enfermedades. A los pacientes se les pidió que rellenasen una lista de 43 acontecimientos estresantes de la vida sobre la base de una puntuación relativa.

La escala mide 43 acontecimientos vitales y los puntúa en unidades de estrés. De esta forma se evalúa el riesgo a padecer trastornos psicósomáticos debidos al estrés.

### Cuestionario:

- 1) La muerte de un cónyuge (+ 100 puntuación)
- 2) Divorcio (+ 73 puntuación)
- 3) Separación matrimonial (+ 65 puntuación)
- 4) Prisión (+ 63 puntuación)

... Así hasta 43

<https://www.test-stress.com/es/test-estres-oficial.php>

**EN FARMACIA: POCO ÚTIL. Desfasado**



## Test DASS-21 - Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (Lovibond & Lovibond)

**Descripción:** El Dass 21 es un cuestionario breve que consta de **21** ítems para evaluar tres escalas, **la depresión, la ansiedad y el estrés**, y en unos 3 minutos habrás completado el test psicológico.

**Puntuación:** Cada una de las tres escalas tiene siete ítems con formato de respuesta tipo Likert **con cuatro alternativas**, (de 0 a 3 puntos).

**Objetivo:** Fué diseñado en 1995 para medir estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés

**Cuestionario:** Aquí un ejemplo de pregunta:

He tenido temblores (p.ej., en las manos):

- a) 0 = Nada aplicable a mí
- b) +1 = Aplicable a mí en algún grado, o una pequeña parte del tiempo
- c) +2 = Aplicable a mí en un grado considerable, o una buena parte del tiempo
- d) +3 = Muy aplicable a mí, o aplicable la mayor parte del tiempo

<https://www.test-stress.com/es/test-de-estres-gratis.php>

**EN FARMACIA:** Rápido y moderadamente útil



## PSS: Test de estrés percibido. Sheldon Cohen & Williamson, G. (1988).

**Descripción:** : **percepción** estresante que tiene una persona sobre situaciones de la vida diaria.

**Puntuación:** Auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido **durante el último mes**

**14 ítems** con un formato de respuesta de una **escala de cinco puntos**.

Mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

### **Cuestionario:**

Cada respuesta está puntuada de 0 a 4 dependiendo de la severidad de los síntomas.

En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?

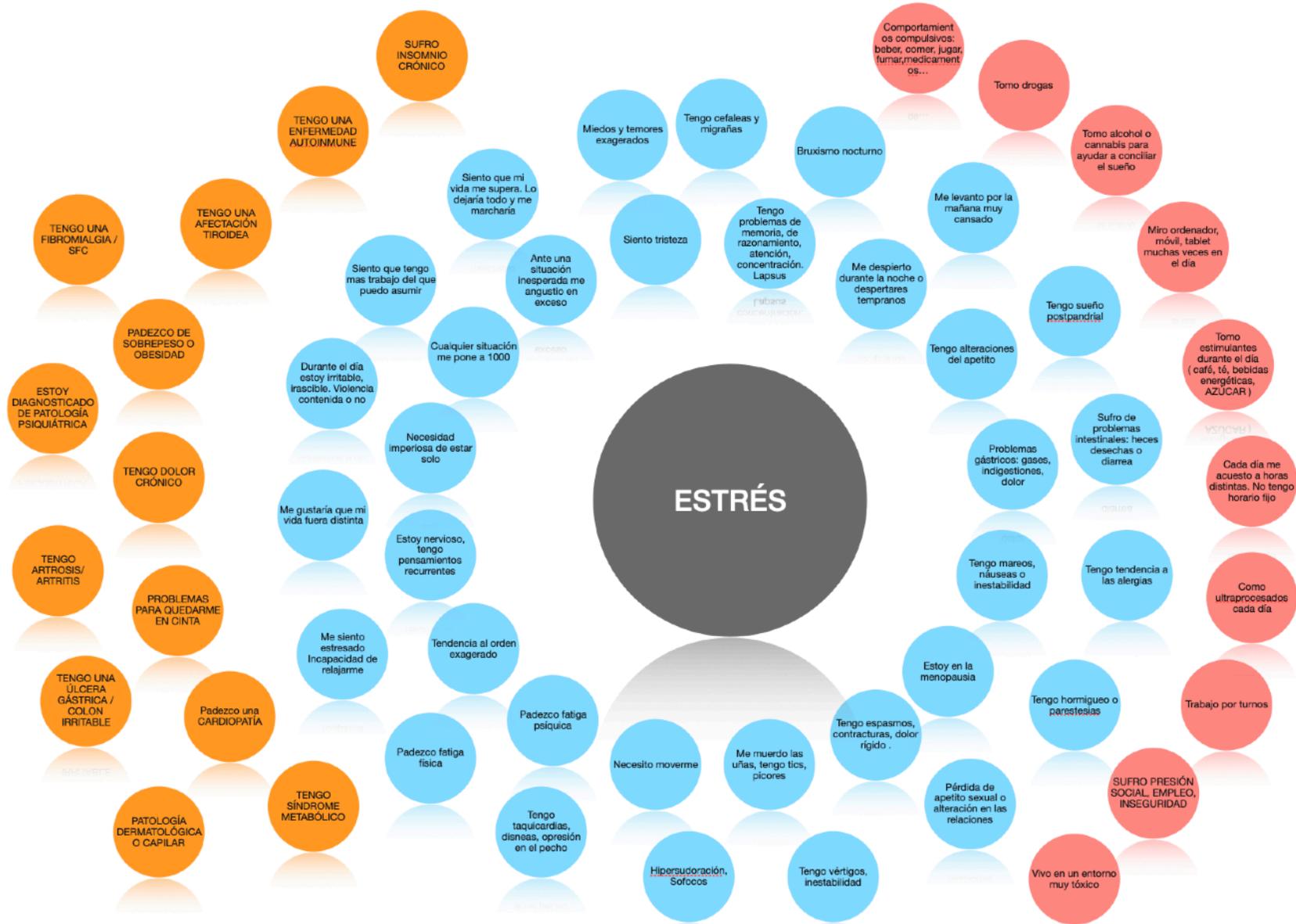
- a) 0 = Nunca
- b) +1 = Casi nunca
- c) +2 = Algunas veces
- d) +3 = Con frecuencia
- e) +4 = Muy a menudo

<https://www.test-stress.com/es/test-estres-percibido.php>

EN FARMACIA: POCO ÚTIL debido al tiempo requerido en realizarlo



# MINDMAP DE MOSTRADOR



QUE SIENTO 34

QUE HAGO 10

QUE TENGO 13

Marca aquellas situaciones en que te sientas mas identificado ( al menos 2-3 veces a la semana )



## 2.- Índice Estrés Adrenal



## 2.- Índice Estrés Adrenal en saliva

LABORATORIO DE ANÁLISIS  
**EHEVARNE** 125€

Datos personales

Datos de envío

Compañía

Según la Ley de Protección de Datos, sus datos personales, así como los resultados de los análisis, serán recogidos en el fichero PACIENTES de LABORATORIO EHEVARNE S.A., con la finalidad de realizar los servicios solicitados por usted. Para ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición diríjase a [info@echevarne.com](mailto:info@echevarne.com).

Que valora: nivel de estrés bioquímico

Utilidad en farmacia: moderadamente útil en farmacia

Que Proporciona: un **análisis circadiano completo de la actividad del cortisol y valora el estado suprarenal a través del ratio DHEA/cortisol**

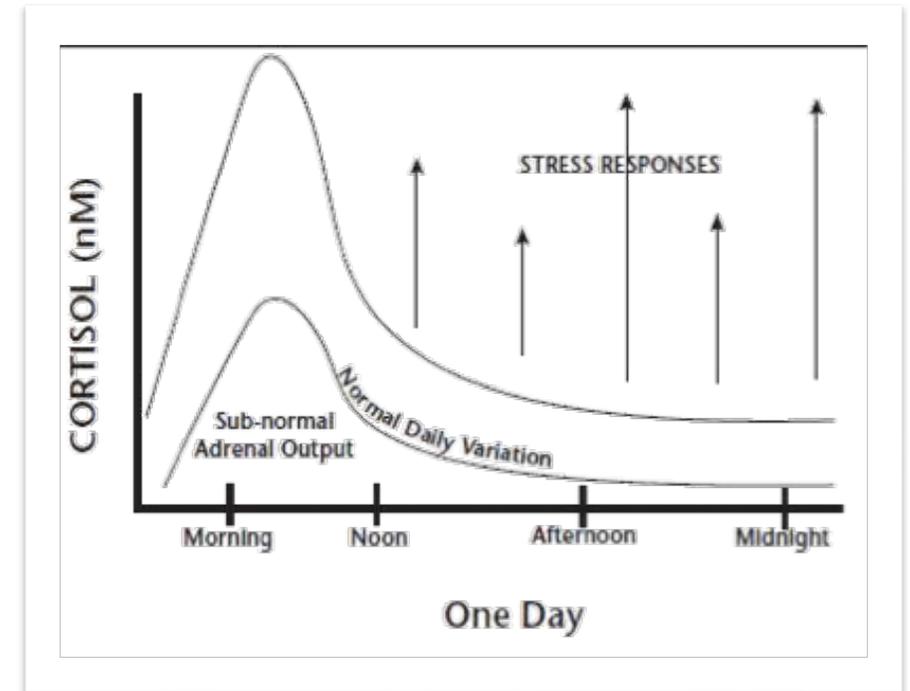
Como se calcula este índice:

- 1.- Determinación de Cortisol en **saliva** : 8am, 12am, 4pm, 12pm
- 2.- Determinación DHEA en **saliva** 12am, 4pm

Con estos datos se puede :

Confeccionar una gráfica del Biorritmo del cortisol.

Calcular el coeficiente Cortisol/DHEA 12am y 4pm

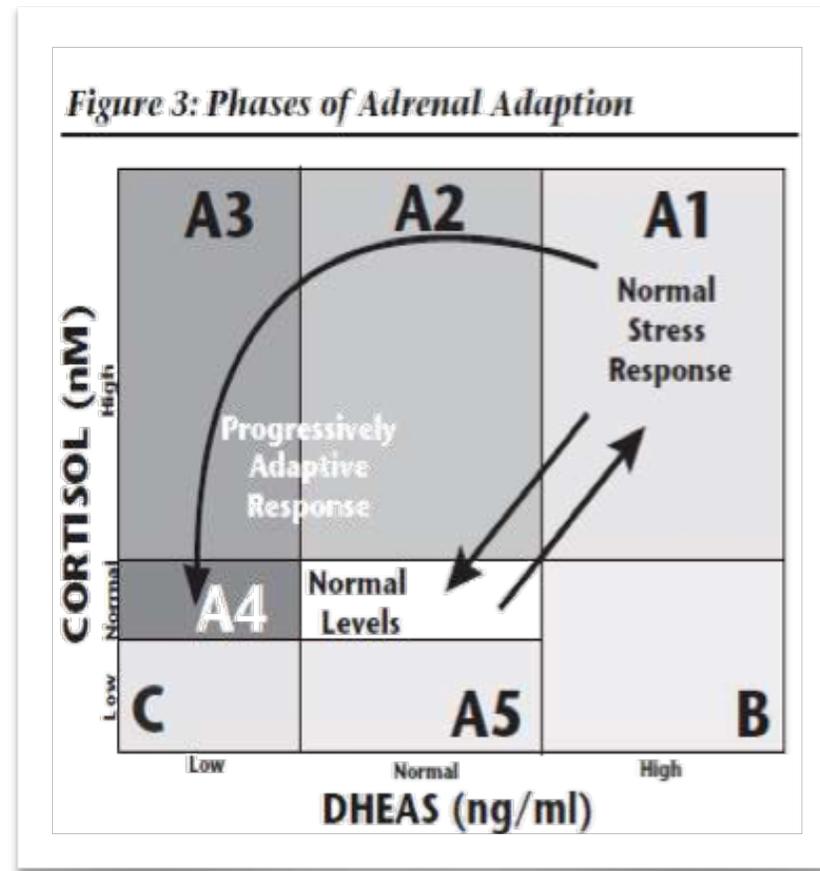




## Interpretación de resultados

Para poder leer el resultado del Índice de estrés usaremos este patrón interpretativo dónde podremos observar el nivel de CORTISOL vs DHEA ( que su pico máximo de los dos se encontrará en una situación de estrés agudo ).

Recordemos que en una situación de estrés el cortisol se eleva y a su vez lo hace la DHEA para contrarrestar al primero y buscar homeostasis.





## Caso práctico

En condiciones de estrés, por efecto de la ACTH, se estimula la producción de cortisol en la glándula adrenal. La acción de esta hormona prepara al organismo para hacer frente a la situación. Los efectos positivos del cortisol a corto plazo, no lo son si el estímulo se hace duradero. Para contrarrestar estos efectos a largo plazo, la respuesta fisiológica que se desencadena es la secreción de dehidroepiandrosterona (DHEA) también por parte de la glándula adrenal.

El equilibrio entre las hormonas adrenales, cortisol y DHEA, es, pues, de vital importancia para modular la respuesta al estrés.

La representación gráfica de los resultados obtenidos de cortisol y de la forma sulfatada de la DHEA (DHEAs) ayuda a situar el estado adrenal del paciente.

En la gráfica (1) podemos observar si el biorritmo de cortisol sigue un patrón circadiano acorde con un patrón estándar.

En la gráfica (2) se representa la situación de equilibrio entre ambas hormonas. Se representan los valores promedio de DHEAs de las 12:00 y 16:00 frente los de cortisol de las mismas horas. Según sean las concentraciones de cortisol y DHEAs, pueden representarse varias zonas que indicarán distintas situaciones de estado adrenal que reflejarán, en menor o mayor grado, la respuesta adaptativa al estrés.



Nº Análisis  
**N01276058**

Fecha toma de muestra  
**10/05/2018**

Fecha recepción  
**10/05/2018**

Fecha edición  
**14/06/2018 (2)**

PRUEBA N01276058 RESULTADO UNIDADES VAL.DE REFERENCIA

### ÍNDICE DE ESTRÉS ADRENAL: CORTISOL Y DHEA-S / SALIVA

Radioinmunoensayo (RIA)

Cortisol 8h.....	5,09	ng/mL	(3,00-9,00)
Cortisol 12h.....	1,83	ng/mL	(1,50-3,00)
Cortisol 16h.....	<b>3,45 †</b>	ng/mL	(1,00-3,00)
Cortisol 24h.....	<b>2,13 †</b>	ng/mL	(0,80-1,20)

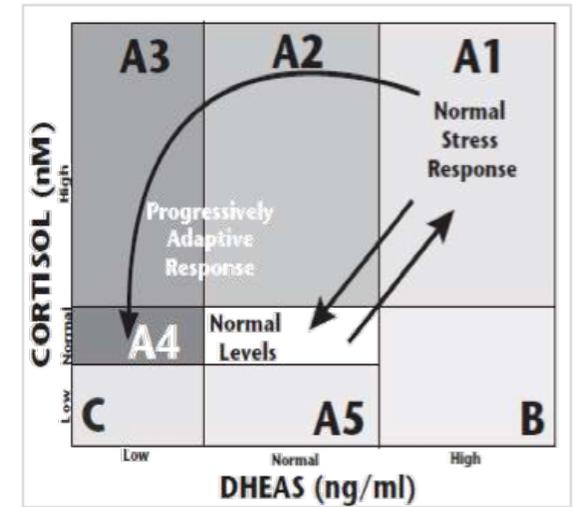
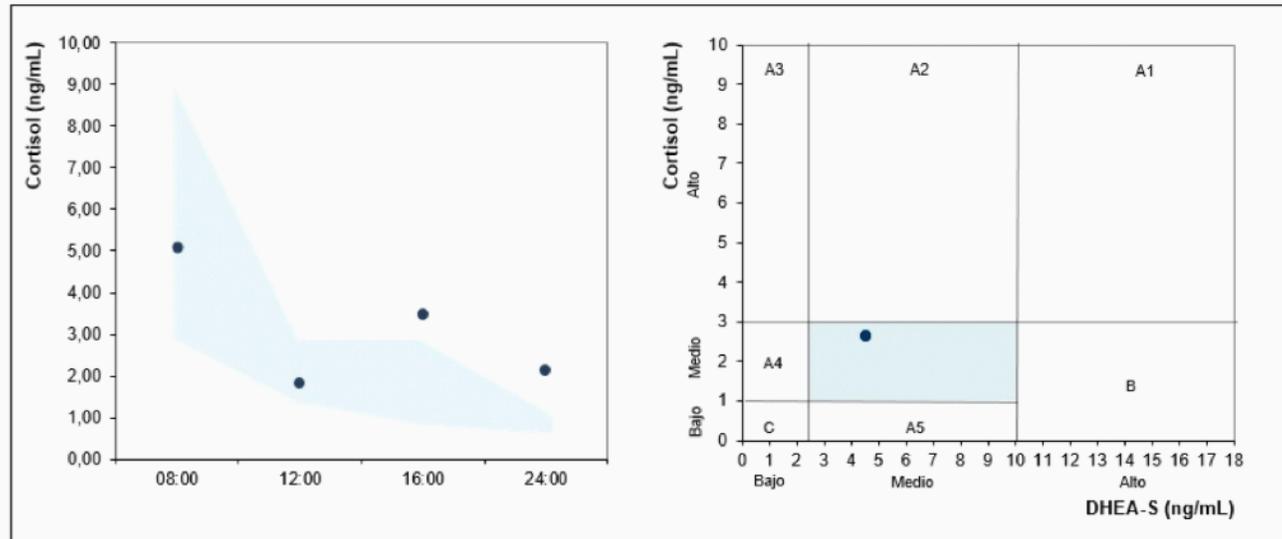
Enzimoimmunoensayo (ELISA)

DHEA-S 12h.....	4,91	ng/mL	(3,00-10,00)
DHEA-S 16h.....	4,24	ng/mL	(3,00-10,00)

CP (12h-16h).....	2,64
DP (12h-16h).....	4,58

CP: valor promedio de las determinaciones de cortisol a las 12h y a las 16h.

DP: valor promedio de las determinaciones de DHEA-S a las 12h y a las 16h.



ZONA NORMAL: es la zona en la que ambas hormonas están dentro de sus rangos de referencia.

ZONA A1: etapa aguda en la que frente a un estímulo estresante aumenta el cortisol como respuesta y la DHEA para contrarrestar los efectos de este.

ZONAS A2 - A5: etapas en las que hay un intento de adaptación a la situación estresante pero no se consigue. En definitiva hay una mala adaptación a la situación. Aunque se intentan mantener los niveles de DHEA para contrarrestar a los de cortisol, la tendencia de ambos es a disminuir, lo que indica fatiga adrenal.

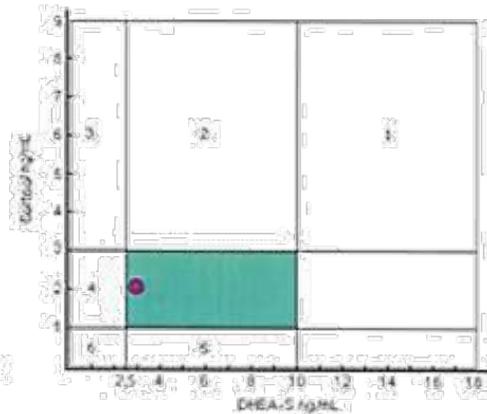
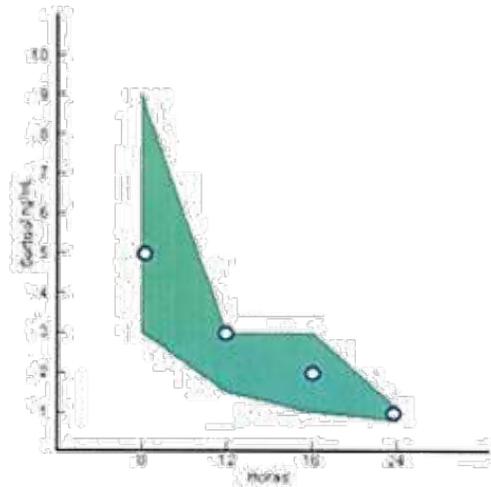
ZONA C: si no se remedia la situación, se llega a esta zona de agotamiento adrenal.

ZONA B: esta zona es un caso especial ya que podemos observar niveles elevados de DHEA con niveles de cortisol normales o bajos. Esta situación está, por lo general, determinada genéticamente, por lo que estos pacientes son más sensibles a las situaciones estresantes.



## INDICE DE ESTRÉS ADRENAL SALIVA

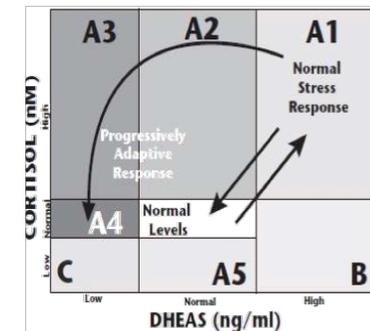
Descripción	Resultado	Valores indicativos de normalidad	Unidades
<b>BIORRITMO DE CORTISOL</b>			
Cortisol a las 8 a.m. (al levantarse)	4.8	3-9	ng/ml
Cortisol a las 12 a.m.	2.6	1.5-3	ng/ml
Cortisol a las 16 p.m.	1.5	1-3	ng/ml
Cortisol a las 24 p.m.	1.1	0.8-1.2	ng/ml
<b>DEHIDROEPIANDROSTERONA-SULFATO SALIVA</b>			
Dehidroepiandrosterona a las 12 a.m.	3.4	2.5-10	ng/ml
Dehidroepiandrosterona a las 16 p.m.	2.6	2.5-10	ng/ml
<b>EVALUACIÓN DE LA FASE DEL ESTRÉS</b>			
Promedio de Cortisol de 12 a.m. 16 p.m.	2.05	0.8-1.2	ng/ml
Promedio de DHEA-S de 12 a.m. 16 p.m.	3.0	0.8-1.2	ng/ml



NIVELES NORMALES: las hormonas están en sus rangos y tenemos una buena gestión del estrés

ZONA A1: Estrés agudo

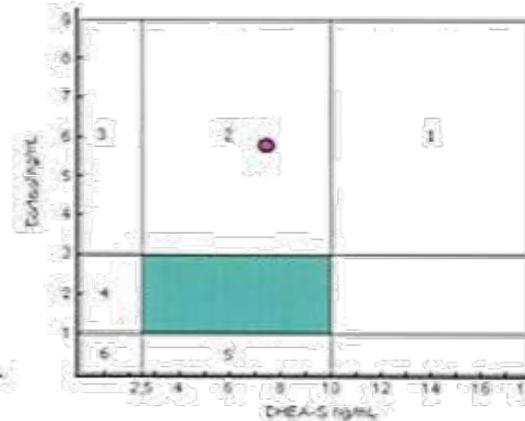
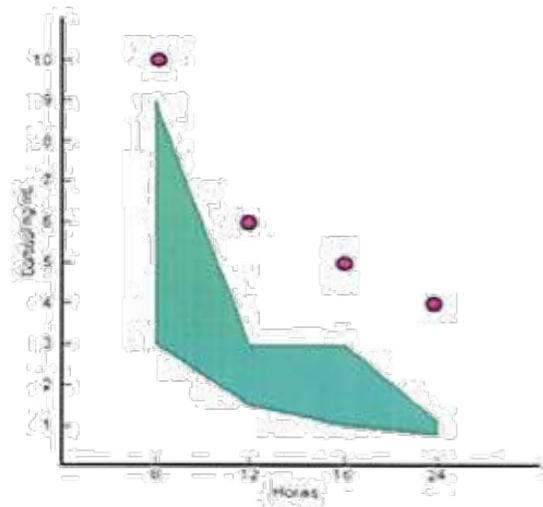
( aumenta el cortisol como respuesta al estrés y la DHEA para contrarestar al cortisol )





## INDICE DE ESTRÉS ADRENAL SALIVA

Descripción	Resultado	Valores indicativos de normalidad	Unidades
<b>BIORRITMO DE CORTISOL</b>			
Cortisol a las 8 a.m. (al levantarse)	10,3	3-9	ng/mL
Cortisol a las 12 a.m.	6,1	1,5-3	ng/mL
Cortisol a las 16 p.m.	5,3	1-3	ng/mL
Cortisol a las 24 p.m.	3,6	0,8-1,2	ng/mL
<b>DEHIDROEPIANDROSTERONA-SULFATO SALIVA</b>			
Dehidroepiandrosterona a las 12 a.m.	8,0	2,5-10	ng/mL
Dehidroepiandrosterona a las 16 p.m.	7,0	2,5-10	ng/mL
<b>EVALUACIÓN DE LA FASE DEL ESTRÉS</b>			
Promedio de Cortisol de 12 a.m. 16 p.m.	5,7	0,8-1,2	ng/mL
Promedio de DHEA-S de 12 a.m. 16 p.m.	7,5	0,8-1,2	ng/mL

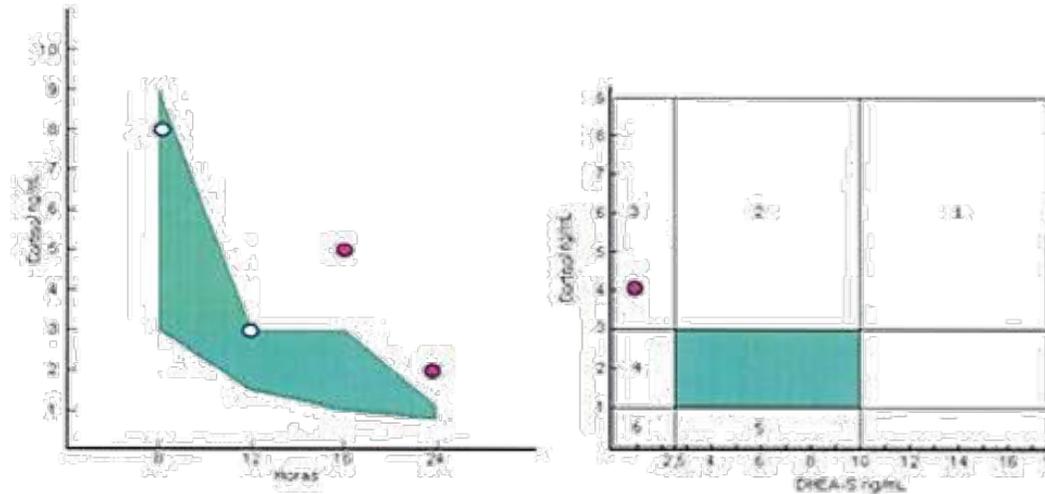


ZONA A2: El cortisol continua aumentando para alcanzar la homeostasis. La DHEA desciende. Perdemos capacidad de compensación del cortisol.



## INDICE DE ESTRÉS ADRENAL SALIVA

Descripción	Resultado	Valores indicativos de normalidad	Unidades
<b>BIORRITMO DE CORTISOL</b>			
Cortisol a las 8 a.m. (al levantarse)	8,3	3-9	ng/ml
Cortisol a las 12 a.m.	2,8	1,5-3	ng/ml
Cortisol a las 16 p.m.	5,2	1-3	ng/ml
Cortisol a las 24 p.m.	2,3	0,8-1,2	ng/ml
<b>DEHIDROEPIANDROSTERONA-SULFATO SALIVA</b>			
Dehidroepiandrosterona a las 12 a.m.	1,0	2,5-10	ng/ml
Dehidroepiandrosterona a las 16 p.m.	0,9	2,5-10	ng/ml
<b>EVALUACIÓN DE LA FASE DEL ESTRÉS</b>			
Promedio de Cortisol de 12 a.m. 16 p.m.	4,0	0,8-1,5	ng/ml
Promedio de DHEA-S de 12 a.m. 16 p.m.	0,95	0,8-1,2	ng/ml



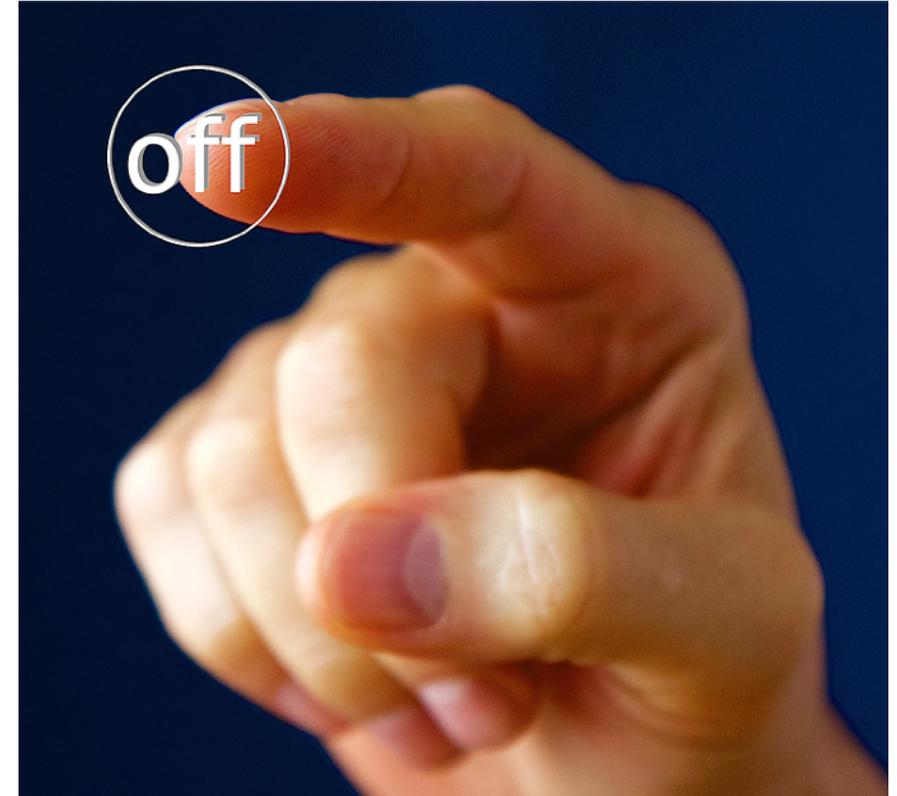
ZONA A3: Cortisol alto- DHEA baja.  
 Estamos en ansiedad ( crisis de pánico ).  
 Cansancio



ZONA A4: Se han agotado las reservas de DHEA y ya no podemos mantener los niveles de cortisol elevados. El cortisol cae en picado y no se eleva por la mañana ( fatiga , desanimo, desmotivación. )

ZONA A5: Los niveles de cortisol continuan cayendo. **Estamos en boun out.**

Aquí la DHEA podría aumentar ligeramente ya que se ha desvinculado de la adaptación del cortisol.





## 3.- Marcadores de inflamación



**PCR-ULTRASENSIBLE ( PCR-us)**: B-globulina de fase aguda. Se eleva en respuesta a una infección o una inflamación.

Predice de **riesgo cardiovascular**.

Valores funcionales: 0,15,g/l - 20 mg/l

**IL-6**: citoquina producida por los linfocitos T y gran indicadora de inflamación ( fibrosis, alteración del colágeno, disfunción ventricular...)

**FIBRINÓGENO**: marcador de inflamación y riesgo de trombosis

**DÍMERO D**: molécula resultante de la degradación de las redes de fibrina. Útil como control de trombosis.

**LDLoxidada** ( lipoproteinas de baja densidad oxidadas ): inducen la disfunción endotelial ya que reclutan macrófagos ( células espumosas ). Están relacionadas con la Homocisteína ( si esta es alta seguramente estarán oxidadas )



## 4.- Análisis del estrés en la FARMACIA: Max pulse





**Que Proporciona:** Analiza la Variabilidad del Ritmo Cardíaco (VRC) y la onda de pulso para determinar el estado general cardiovascular y la actividad del Sistema Nervioso Autónomo.

**Valora** los niveles de estrés mental y físico, el envejecimiento de los vasos sanguíneos, su elasticidad y la potencia del corazón (fatiga, sobreentrenamiento o ansiedad), factores que pueden anunciar el riesgo de desórdenes.

**Utilidad en farmacia:** Si. ( rápido, sin costes añadidos )

El método empleado es la fotopletismografía digital de luz infrarroja, técnica óptica no invasiva, ampliamente utilizada para la monitorización periférica de la frecuencia cardíaca.



Imagen de Maxpulse®



Ondas de energía:  
Si estamos por debajo : fatiga  
Si estamos por encima: energía

HRV- tacograma: VARIABILIDAD  
( flujo intenso en inspiración vs flujo débil en espiración)  
Nos interesa una gran variabilidad de modo que como más ancha sea el espacio entre las dos líneas rojas mejor gestión del estrés tenemos.

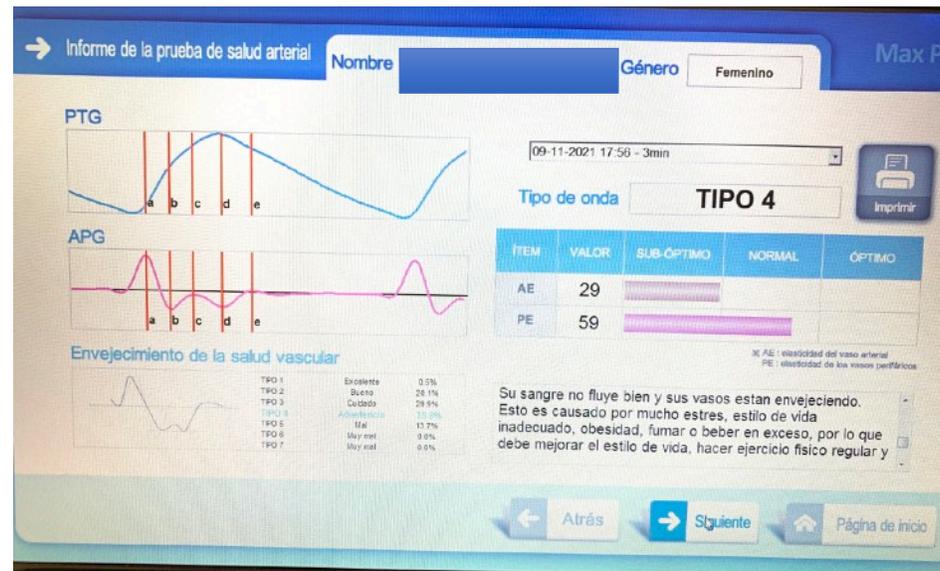
Equilibrio SNS/SNP

SNS alto: estamos en situación de estrés o somos activos

SNP alto: estamos en situación de fatiga, no reacción agotamiento suprarrenal, deprimidos

Tipología del estrés y la gestión que hacemos de él.  
Podemos encontrar un estrés mental muy bajo y puede ser debido a un bournout o a una muy buena gestión (anamnesis importante)

Un dispositivo como Max pulse ( o similar ) nos permite hacer una valoración de la coherencia cardíaca y a partir de aquí buscar estrategias para disminuir el estrés y desarrollar resiliencia.



## NOTAS:

TIPO DE ONDA (frecuencia en que el dedo se llena de sangre -a-b-y se vacía de sangre-b-e-)

PTG :Segunda derivada que indica las entradas y salidas de la sangre al corazón.

JOVEN: 1 ( los jóvenes deberían tener onda 1. Si no la tienen puede ser un problema a medio plazo. Las ondas 1 indican buena salud cardiovascular, endotelios no oxidados, ricos en omega 3, no fumador, buena alimentación, ejercicio... )

VIEJO: 5 ( las arterias están envejecidas y oxidadas por la edad )

PATOLOGIA: 6 y 7 ! Aterosclerosis. Visita al médico.

AE: Elasticidad arterial.

PE: Potencia que tiene el corazón al bombear. Si no llega el pulso correcto tenemos alteración de la microcirculación periférica ( Reynaud? Extrapolable a retinopatías?)



# Abordaje terapéutico



## PARA RECUPERAR LA SALUD EN UN ENTORNO DE **ESTRÉS**



RECUPERAR **FUNCIÓN DIGESTIVA** Y PERMEABILIDAD SELECTIVA INTESTINAL

**DETOXIFICAR** , DRENAR E ELIMINAR FUENTES TÓXICAS EXÓGENAS Y ENDÓGENAS

EQUILIBRAR EL **METABOLISMO Y COHERENCIA CARDÍACA**

MEJORAR **HÁBITOS HIGIENICO-DIETÉTICOS** ( sueño, ejercicio, dieta , aficiones, sociabilización)

**NUTRIR A LA CÉLULA** Y TEJIDO ( Vitaminas, cofactores, antioxidantes, fosfolípidos, omegas, hongos... )

**HIDRATARSE**

**SUPLEMENTARSE** ( adaptógenos, GABA, plantas gabaérgicas, aminoácidos...)

**TERAPIA ANEXA PARA EL CAMBIO:** NEUROCIENCIA, NEUROFEEDBACK, ARTETERAPIA, PSICOLOGÍA, BIONEUROEMOCIÓN,

MINDFULNESS, MEDITACIÓN, YOGA...



## RECUPERAR FUNCIÓN DIGESTIVA Y PERMEABILIDAD SELECTIVA INTESTINAL

**DIETA** antiinflamatoria , MINIMIZADA EN AZÚCAR, LÁCTEOS DE VACA, ALCOHOL, GLUTEN, PROCESADOS ,( fructosa/sorbitol?)

Si **HIPOCLORHIDRIA**: AMALAKI ( mejor Caprós®), BETAINA . Eliminar Foodmaps

Si **EPI**: Enzimas digestivas ( Digezime®,alfagalactosidasa, pancreatina, papaína, bromelaína,...) + plantas coleréticas, colagogas y antiflatulentas.

Si **SIBO**: AMALAKI, enzimas, AE oregano, semilla pomelo... + Ayuno intermitente

Si **HIPERPERMEABILIDAD** : GLUTAMINA micronizada ( Kyowa es excelente ), curcumina de alta absorción ( mejor que sea liposomada ), PROBIÓTICOS de buena calidad, Ácido butírico

**Adaptar la dieta en cada una de las situaciones.**



## DETOXIFICAR , DRENAR E ELIMINAR FUENTES TÓXICAS EXÓGENAS Y ENDÓGENAS

Es importante detoxificar emuntorios con suplementos que nos garanticen fase 1, 2 y tropismo piel y riñón, SIEMPRE CON QUELANTES + ANTIOXIDANTES

**Es importante que cuando hagamos una detox hepática seamos conscientes de que el hígado sufre mucho estrés y oxidación por parte de la primera fase sobretodo, por lo tanto no está de mas coadyuvarla con Cofactores , vitaminas y antioxidantes ( Q10, Pycnogeniol, Clorella biológica, R-lipoico...etc )**

La duración máxima de la detox debe ser coherente con el estado fisiopatológico de la persona, siendo 1-2 meses un tiempo recomendado. Durante la detox, dieta antiinflamatoria, ayuno intermitente, hidratación y movimiento obligado.

Cardo mariano,  
alcachofa,  
Desmodium,  
Bardana, Diente leon,  
Romero,  
Schisandra ,brocoli,  
wasabi, cúrcuma bio,  
jenjibre, inositol,  
colina, L-metionina, L-  
Taurina, NAC, L-  
glicina, Vit B (12 y 9  
metiladas ),  
Seleniometionina, Zn,  
Co, Mo,  
silimarina,melisa,  
manzanilla, papaina,  
rabano negro, uña de  
gato, castaño indias,  
tupinambo, menta,...



## EQUILIBRAR EL METABOLISMO

Sobrepeso-obesidad

Síndrome metabólico

Glicemia y los picos de insulina.

**Dieta con proteínas y baja en HC de alto valor glicémico, ayuno nocturno de 12-16 horas, cena proteica, ejercicio de cardio y fuerza diario.**

**PROGRAMA DE COHERENCIA CARDÍACA:  
ENTRENO DE 10 MINUTOS AL DIA**

Suplementación:

Irvingia, hesperidina, L-carnitina, Hesperidina, ácido clorogénico, Jiaogulan, capsicina, pimienta, cromo, vit B, plantas adaptógenas, Fenilalanina, 5HTP, Tirosina, AMALAKI (Caprós®), Berberina, ..... todos ellos ( algunos mejor en sinergia ) son de ayuda en un proceso de control metabólico, y de sobrepeso



## MEJORAR HÁBITOS HIGIENICO-DIETÉTICOS

**Sueño:** Se debe dormir 7 horas mínimo y el sueño debe ser de calidad.

**Ejercicio:** 1 hora de ejercicio diario ( si pueden ser 2 mejor ) combinando el aeróbico y el anaeróbico para fundamentar el impacto del eje músculo-cerebro.

Proponer una tabla de ejercicios al paciente de modo que le sea útil para realizar un control diario.

**Dieta antiinflamatoria/ antioxidante** y nutritiva rica en verduras, fruta moderada, tubérculos prebióticos, arroz integral, huevos, pescado azul y blanco y carne de calidad ( sin excesos ). Evitar los alimentos y cocciones proinflamatorias.

Si es necesario ( alimentos mala calidad, malaabsorción, anorexia, veganismo.....) suplementar con Vitaminas, cofactores, antioxidantes, fosfolípidos, omegas, algas, hongos...

**Aficiones** : es fundamental tener aficiones y trabajar con el lado derecho del cerebro para poder manejar el estrés de forma adecuada. Buscar tiempo para uno mismo. Aprender a estar solos y a realizar tareas que nos complazcan.

**HIDRATACION ÓPTIMA:** Beber 8 vasos de agua de buena calidad al día.

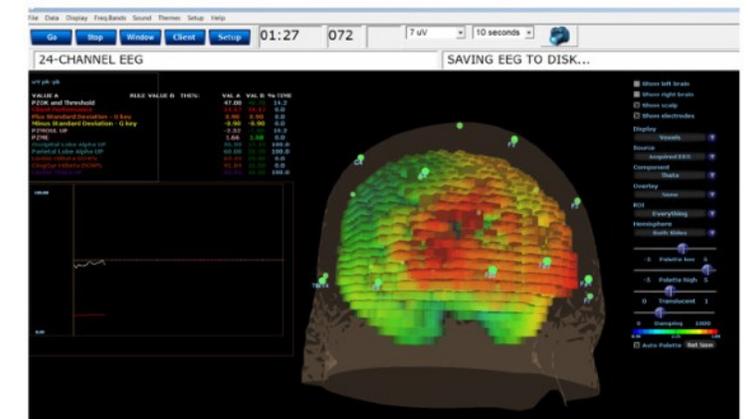
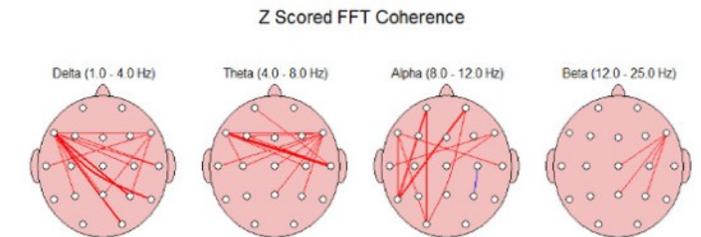




## TERAPIA ANEXA PARA EL CAMBIO 1:

**NEUROFEEDBACK** (En términos más precisos, el **neurofeedback** (NF) puede ser definido como una forma de entrenamiento cerebral que utiliza el registro de las ondas electroencefalográficas (EEG) como la señal para lograr a través del proceso de feedback el control de la propia actividad cerebral).

A través de la interacción entre el ordenador y el cerebro, entrena a este a autorregularse, con ello mejora las anomalías que son causa de problemas psicológicos, neurológicos y psiquiátricos.





## TERAPIA ANEXA PARA EL CAMBIO 2:

Enlace gratuito para los interesados  
(12 horas )

NEUROCIENCIA y método Thabit® ( Dra Rosa Casafont)





## TERAPIA ANEXA PARA EL CAMBIO 3:

ARTETERAPIA

PSICOLOGÍA

BIONEUROEMOCIÓN

MINDFULNESS

MEDITACIÓN, BAÑOS DE BOSQUE

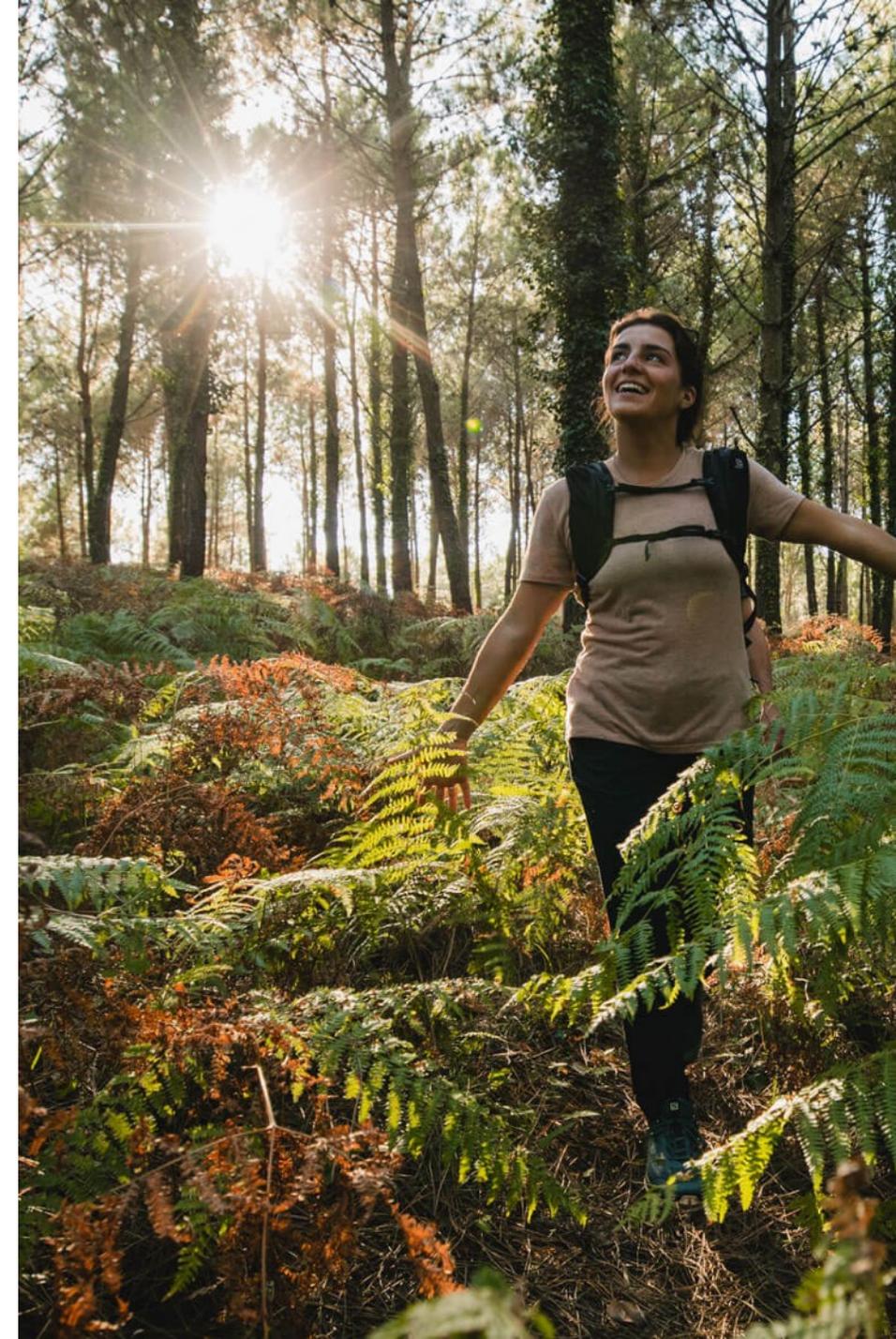
YOGA

KINESIOLOGÍA

COACHING

AURICULOTERAPIA

FLORES DE BACH





## Apoyo terapéutico en mostrador



Los tratamientos de “mostrador” son herramientas que el farmacéutico DEBE conocer muy bien para dar apoyo al cliente/paciente y ayudarle, juntamente a los debidos cambios de estilo de vida, a mejorar calidad de vida.

Suplementación ( fitoterápicos, micro-macronutrición )

Homeopatía

Homotoxicología

Microinmunoterapia

Micoterapia

Sales Shussler

Aromaterapia

Oligoterapia

Etc

Estas son posibles herramientas de utilidad, y como mas versado esté el farmacéutico en ellas, más posibilidades de éxito terapéutico tendrá, aun qué lo más importante es ESCOGER las más importantes y las de MEJOR CALIDAD ( menos es mas )



## **RODIOLA** (extracto de raíz estandarizada 3% en salidrósidos )

Se consideran eficaces los productos que contengan al menos un 3% de rosavin y un 1% de salidroside, los principios activos responsables de la respuesta adaptógena de la planta sobre el organismo.

### **MEJORA ADAPTACIÓN AL ESTRÉS modulando el SNS/SNP**

Estrés y fatiga, la ansiedad, el cansancio, dolor de cabeza, irritabilidad, dietas, deshabituación tabáquica, bajo rendimiento o trastornos del sueño, entre otros.

### **ESTADOS DEPRIMIDOS LEVES O MODERADOS ( nunca patológicos )**

Estimula la producción de neurotransmisores como la serotonina y dopamina.

### **RECUPERACIÓN MUSCULAR Y RENDIMIENTO FÍSICO**

Mejora el rendimiento aeróbico, el metabolismo energético y la resistencia física.

### **Duración del tratamiento**

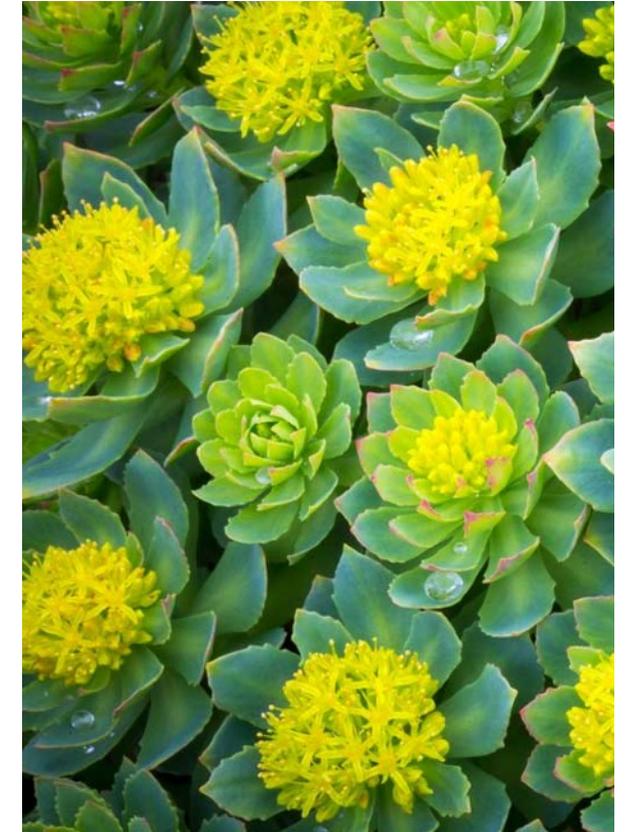
Se puede tomar por períodos largos sin temer el descenso o agotamiento que sigue una etapa de estrés elevado, ya que no sobreexcita el sistema nervioso ni agota las glándulas suprarrenales. Ayuda a mejorar el equilibrio del organismo.

### **Posología**

200-400mg ( si es estandarizada )

Si no está estandarizada: 600mg

En SINERGIA MEJOR





## ASHWAGANDHA ( Withania somnifera estandarizada con 10% de witanolidos )

### MEJORA ADAPTACIÓN AL ESTRÉS modulando el SNS/SNP

Estrés y fatiga, la ansiedad, el cansancio, dolor de cabeza, irritabilidad, dietas, deshabitación tabáquica, bajo rendimiento o trastornos del sueño, entre otros.

MODULADORA IMMUNITARIA.

ENFOQUE MENTAL

MEJORA REFLEJOS

REDUCE FATIGA

### RECUPERACIÓN MUSCULAR Y RENDIMIENTO FÍSICO

Mejora el rendimiento aeróbico, el metabolismo energético y la resistencia física.

MEJORA ALTAMENTE LA VITALIDAD Y LA RECUPERACIÓN POST ESFUERZO

### Duración del tratamiento

Se puede tomar por períodos largos sin temer el descenso o agotamiento que sigue una etapa de estrés elevado, ya que no sobreexcita el sistema nervioso ni agota las glándulas suprarrenales. Ayuda a mejora el equilibrio del organismo.

### Posología

250 mg ( si es estandarizada )

Si no está estandarizada: 600mg o más



Sensoril ®:

Estandarizado con 10% de witanólidos. Los witanólidos son lactonas con propiedades antiestrés y la witaferina A tiene propiedades antioxidantes.

Cuenta con más de 10 estudios clínicos randomizados, doble ciego en humanos, donde se demuestra que mejora la resistencia muscular, mejora el enfoque y el tiempo de reacción, aumenta la energía, mejora el sueño y es un apoyo en la salud articular.



## GABA

Los suplementos de GABA se sintetizan (por ejemplo, a partir de a-cetopirrolidina y óxido de calcio) o se derivan de la fermentación por parte de microorganismos. Para la producción endógena de GABA, además del GABA, es importante tener un nivel óptimo de vitamina B6.

No se conocen efectos secundarios aún tomándolos largas temporadas.

### Propiedades

- Se ha demostrado la eficacia de la suplementación con GABA para combatir sin la utilización de fármacos, el estado de ansiedad y reduce los niveles de estrés.
- Puede ayudar a evitar la depresión.
- Ayuda a la regulación junto a la DHEA del eje HPA
- Facilita la conciliación del sueño y el descanso.
- Los estudios demuestran que ayuda a activar la GH nocturna
- Estudios revelan que la suplementación con GABA parece ser efectiva en autismo y TDAH\*

Las dosis habituales oscilan des de los 250 a los 750mg / día

Mejor con sinergia

### Alimentos ricos en GABA

Castañas, el arroz integral, los frijoles, la col rizada, los brotes de soja, el maíz, las patatas o las espinacas, entre otros.

Autism Spectrum Disorder Fact Sheet. (2019, May). Retrieved May, 2019, from <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Autism-Spectrum-Disorder-Fact-Sheet>

Boonstra, E., De Kleijn, R., Colzato, L. S., Alkemade, A., Forstmann, B. U., & Nieuwenhuis, S. (2015, October 06). Neurotransmitters as food supplements: The effects of GABA on brain and behavior. Retrieved May, 2019, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4594160/>

Coghlan, S., Horder, J., Inkster, B., Mendez, M. A., Murphy, D. G., & Nutt, D. J. (2012, July 25). GABA system dysfunction in autism and related disorders: From synapse to symptoms. Retrieved May, 2019, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4477717/>

## VALERIANA (*Valeriana officinalis* L.)

Estandarización **0,8%** en ácido valerénico ( aceite esencial activo )

Las acciones farmacológicas de la valeriana son debidas especialmente a la gran sinergia de principios activos que la componen, en especial los aceites esenciales, los alcaloides y el valepotriatos.

### Acción GABAÉRGICA

Se ha demostrado su actividad relajante, sedante, ansiolítica, espasmolítica y miorreajante debido a que los principios activos actúan sobre el receptor **GABA** A y, por tanto, actuando por el mismo mecanismo de acción que las **benzodiazepinas**, sin los efectos secundarios de estas.

Posología:

70-200 mg estandarizada  
+500mg sin estandarizar





## PASSIFLORA INCARNATA

Estandarizada en  $\geq 4\%$  flavonoides ( ratios mínimos 10:1 )

### Indicaciones:

Angustia y ansiedad.

Estados nerviosos.

Digestiva.

Insomnio.

### Evidencia científica de la pasiflora

Un estudio a doble ciego de 4 semanas en 36 individuos con ansiedad (específicamente, **el trastorno de ansiedad generalizada**) comparó la pasiflora con el medicamento estándar oxazepam.

El oxazepam funcionó más deprisa, **pero al final de la cuarta semana de la prueba, ambos tratamientos demostraron ser igual de efectivos.** Además, la pasiflora presentó una ventaja comparativa en cuanto a los efectos secundarios: el uso del oxazepam fue asociado a problemas relacionados con el trabajo (somnia matutina, lentitud) y, en cambio, la pasiflora no.

### Posología

150 mg-300mg ( si es estandarizada )

Si no está estandarizada: 500mg o más





## MAGNOLIA

Estandarizada en >90% Honokiol ( polifenol )

### Indicaciones:

Acción moduladora sobre distintas subunidades del Receptor del GABA así como en el segmento benzodiazepínico de susodicho receptor.

En los ensayos preclínicos realizados se constató que el Honokiol ejercita un efecto sobre los estados de ánimo comparable con el **Diazepam**, sin mostrar los efectos secundarios del medicamento.

Por otro lado, en modelo experimental, se ha demostrado que la administración de Magnolol da lugar a una regulación a la alza del sistema serotoninérgico, modulando el eje de la serotonina.

Los dos polifenoles de la magnolia muestran en los ensayos preclínicos, la capacidad de efecto **neuroprotector** ( disminución de niveles de glutamato, aumento de liberación de neurotrofina, actividad antioxidante...

### Posología

100 mg -300mg( si es estandarizada )  
Si no está estandarizada: 500mg o más





## AMINOÁCIDOS: L-TEANINA

La L-Teanina es un aminoácido único que se encuentra en el **té verde** que tiene capacidad de inducir la relajación sin somnolencia **modulando las ondas cerebrales**.

Un estudio controlado a doble ciego con placebo demostró que la administración de **teanina generaba ondas alfa** en la región occipital y parietal del cerebro, sin ningún efecto secundario. Otros estudios han indicado que la intensidad de las ondas alfa generadas es dosis dependiente de la cantidad de teanina administrada.



### Indicaciones:

Trastorno de ansiedad.

Presión arterial elevada.

TDAH

Prevención de la demencia.

### Posología

100mg-200 mg ( si es estandarizada )

Si no está estandarizada: 600mg o más

## Otros suplementos / fitoterápicos



Astragalo 98% (stragalósidos )  
300mg



Eleuterococo 8%eleuterósido B y E  
100-200mg



Reishi 20% de polisacáridos  
300mg-500mg



Schizandra 10:1  
300mg

Otros:  
Vitaminas del grupo B  
Glicina y Magnesio Bisglicinato  
Espino blanco  
Melisa  
Manzanilla  
Tila  
...



## HOMEOPATÍA

La controvertida homeopatía es de eficaz ayuda en estados de estrés aun qué para que los resultados sean de máxima eficacia deberíamos saber repertorizar o conocer bien esta ciencia para poder aconsejar el mejor remedio, ya que es totalmente personalizable. Algunos remedios usados en estrés:

IGNATIA

NATRUM MUR

ARSENICUM ALBUM

ARGENTUM NITRICUM

GELSEMIUM

NUX VOMICA

PHOSPHORUS





## HOMOTOXICOLOGÍA ( medicina celular )

La homotoxicología es una disciplina de la Medicina y una rama de la Medicina Biológica en la que se emplean medicamentos biorreguladores homeopáticos.

**Los medicamentos antihomotóxicos fortalecen los sistemas de eliminación de sustancias nocivas.**

Objetivo : restablecer el equilibrio fisiológico normal para así recuperar la salud. Estos medicamentos tienen un mecanismo de asistencia al **sistema inmune (las células del sistema captan las moléculas del medicamento y son ellas mismas las que generan una respuesta de “curación”** para el organismo) de manera que basan su acción en:

- Desintoxicación y eliminación de toxinas de las células
- Regulación del sistema inmunológico
- Mejora del funcionamiento de órganos y tejidos individuales

CEREBRUM®  
NERVOHEEL®  
VALERIANAHEEL  
TONICO-INJEEL  
IGNATIA-HOMACCORD  
SULFUR S  
VERATRUM S



## AROMATERAPIA

Loa AE QUIMIOTIPADOS son herramientas complementarias de gran utilidad en la farmacia. En casos disfuncionales, usarla como terapéutica sinérgica a otras terapéuticas.

Aplicarlos en la piel varias veces al día ,baño relajante antes de dormir, difusión e incluso - si están indicados - vía oral ( dos gotas diluidas en aceite vegetal debajo de la lengua.

LAVANDA ANGUSTIFOLIA

BERGAMOTA

NARDO DEL HIMALAYA

LAUREL

MANDARINA

ROMERO

AZAHAR

PALO DE ROSA

KATAFRAY

...



Es interesante para la farmacia trabajar con sus propias fórmulas aromaterapéuticas



# Atención farmacéutica en estrés

Abordaje del estrés en mostrador



## EL FARMACÉUTICO: CLAVE PARA AYUDAR AL PACIENTE ESTRESADO

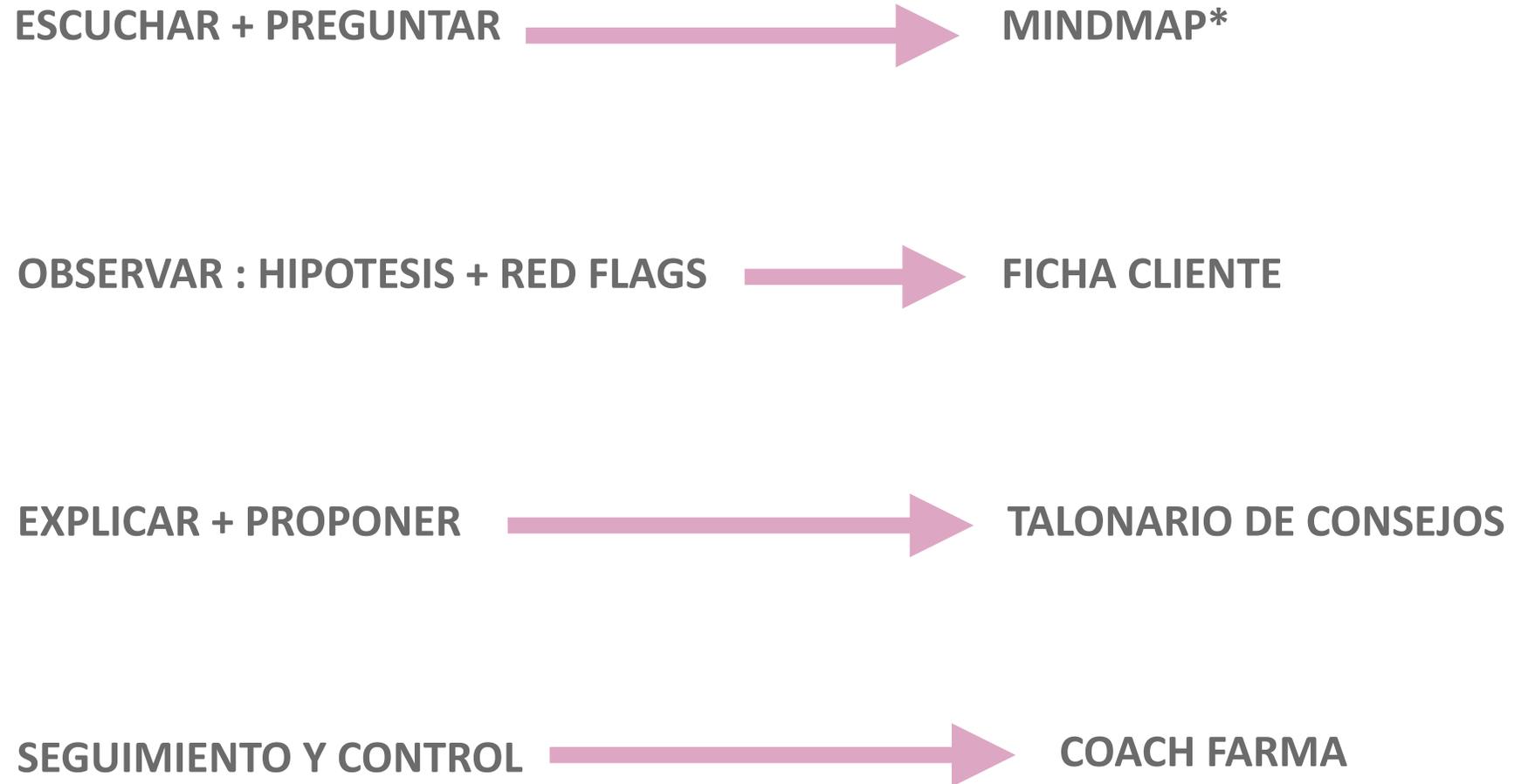
Des de la farmacia podemos ayudar a los clientes/pacientes que sufren estrés a **MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA**, restituir funciones normales bioquímicas y analíticas, mejorar su percepción de salud, evitar cronificación y patología.

**EL FARMACÉUTICO DEBE SER UN TERAPEUTA** de fácil acceso, un Coach, un cribador, un **FORMADOR**.





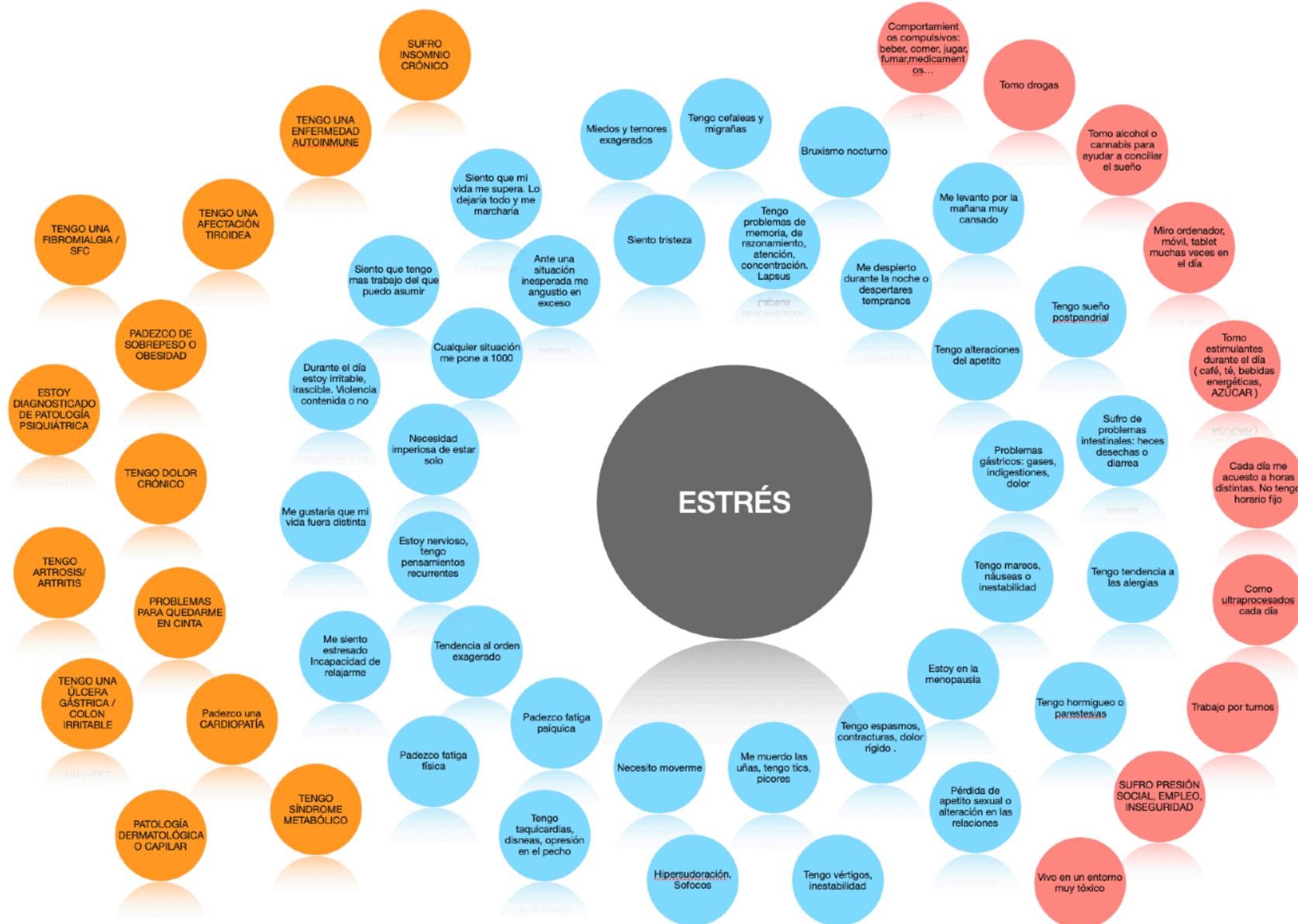
## PROTOCOLO DE ACCIÓN





# ESCUCHAR + PREGUNTAR USANDO MINDMAP

de 5 respuestas positivas azules: estrés alto  
de 10 respuestas positivas azules: estrés muy elevado



Marca aquellas situaciones en que te sientas más identificado (al menos 2-3 veces a la semana)



# OBSERVAR : HIPOTESIS + RED FLAGS



# FICHA CLIENTE (farmacia)



## FICHA DE CONTROL DEL PACIENTE

<b>FARMACIA</b>			
Paciente Nº		Fecha de nacimiento	
Apellidos, nombre			
Medicación actual (si precisa).			
Parámetros analíticos de importancia			
TA	Peso Altura	MAXPULSE	Otros
Motivo consulta 1ª MINDMAP			
Recomendaciones especiales del farmacéutico a controlar en las siguientes visitas.			
Propuesta terapéutica			
Validación profesional (firma)			
<b>Fecha 2ª valoración</b>			
TA	Peso Altura	MAXPULSE	Otros
Valoración del paciente. Control de cambios. 2ª MINDMAP			
Recomendaciones especiales del farmacéutico a controlar en las siguientes visitas			

info@ephedraformacion.com  
www.ephedraformacion.com



Propuesta terapéutica			
Validación profesional (firma)			
<b>Fecha 3ª valoración</b>			
TA	Peso Altura	MAXPULSE	Otros
Valoración final del paciente. 3ª MINDMAP y propuesta de mantenimiento.			
LOPD farmacia			
Nombre y firma del paciente			

info@ephedraformacion.com  
www.ephedraformacion.com



**EXPLICAR**

**EL DIBUJO  
ES VISUAL**



**TALONARIO DE CONSEJOS**

### **FARMACIA XXX**

CONSEJOS (ALIMENTICIOS/ H2O...)

MOVIMIENTO COHERENTE + COHERENCIA CARDÍACA

TRATAMIENTO COADYUVANTE:

- **SUPLEMENTACIÓN (u otros)**
- **OTRAS TERAPIAS**

FECHA DE REVISIÓN



## EL FARMACÉUTICO EXPLICA

EL DIBUJO  
ES VISUAL



**EMPATIA Y  
ojo clínico**

El paciente COMPRENDE  
y se COMPROMETE  
(adherencia terapéutica)



Agente **PROACTIVO** de  
salud-  
**RECURSOS**

Borys Cyrulhic habla de dos factores indispensables para la creación de este vínculo exitoso:

**Una persona significativa, referencia de amor y confianza. Un empuje, un modelo. El farmacéutico aquí tiene una oportunidad única.**

**Un relato:** poder expresarse libremente, sin prejuicios ayudará a crear al paciente una imagen personal reorganizada. Debemos cambiar el discurso... los NO por los SI.  
**DEBEMOS ALCANZAR LA RESILIENCIA.**



SEGUIMIENTO Y CONTROL



COACH FARMA

MARCAR CONJUNTAMENTE la temporalidad de las revisiones con un objetivo claro: la mejora de la calidad de vida en un periodo definido a **corto plazo** ( max 3 REVISIONES PACTADAS DE INICIO ).



## Caso clínico

El paciente NO DEBE ESTAR más de 15 minutos en la primera sesión y no mas de 10 en las revisiones.



## Cliente 1: Francisco P.

53 años, varón. IMC 27

Acude a la farmacia debido a un cuadro de estrés que le está afectando a la calidad del sueño. Duerme poco y mal debido a numerosos despertares nocturnos que empiezan a las 3:00 aproximadamente.

Está nervioso, grita por todo, crea mal ambiente familiar.

Trabaja en una empresa de telefonía y nos comenta que está “quemado”.

No le ha pasado nada grave para estar así.

**Tiene eccema seborreico “enfadado”**

REALIZAMOS EL MINDMAP:

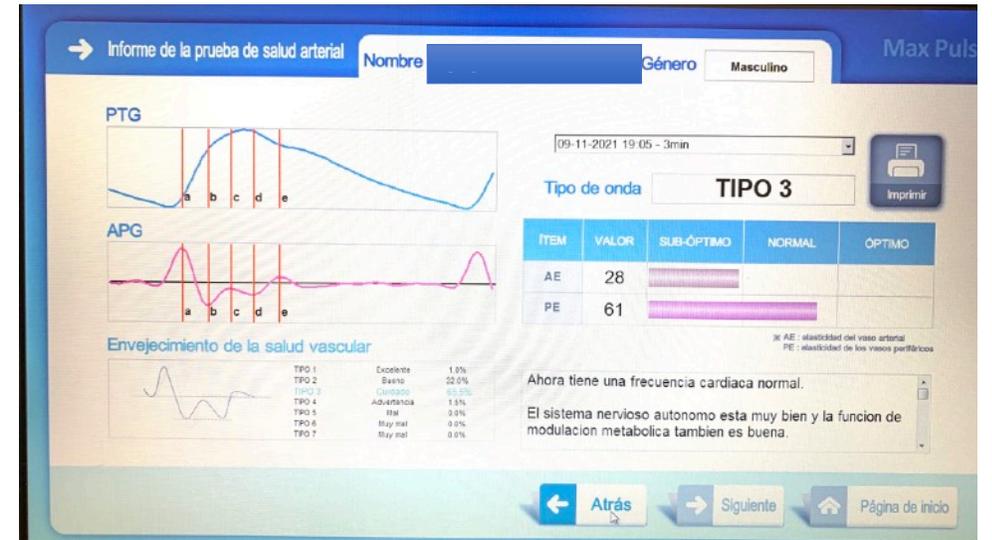


Observamos claramente una situación de estrés laboral, familiar ( estresores cotidianos ) sumado a una alta CARGA ALOSTÁTICA mal regulada.

Puntos clave: INSOMNIO, MALA ALIMENTACIÓN ( tóxicos ), PERMEABILIDAD INTESTINAL ( hipoclorhídria ?)



# Realizamos el test MAXPULSE: Francisco P.



Observamos claramente :

DESBALANCE DEL SNA: SNS alto en contra SNP bajo: mala función del tono vagal ( poca recuperación )

Hay una correcta Variabilidad cardíaca y debido a eso la puntuación del estrés es correcta ( 36 )

Los valores de estrés físico y mental están “normales” y eso en este caso significa que estamos en estrés agudo y no crónico.

ONDAS: Problema importante ya que una onda 3 en una persona con 53 años es un problema y los AE y PE también han salido disfuncionales, de modo que el estrés agudo nos está afectando al sistema cardiovascular y seguramente a las mucosas.



# Rellenamos los resultados en la ficha de cliente ( firma LOPD )



## FICHA DE CONTROL DEL PACIENTE

FARMACIA			
Paciente Nº		Fecha de nacimiento	
Apellidos, nombre			
Medicación actual (si precisa).			
Parámetros analíticos de importancia			
TA	Peso Altura	MAXPULSE	Otros
Motivo consulta 1ª MINDMAP			
Recomendaciones especiales del farmacéutico a controlar en las siguientes visitas.			
Propuesta terapéutica			
Validación profesional (firma)			
<b>Fecha 2ª valoración</b>			
TA	Peso Altura	MAXPULSE	Otros
Valoración del paciente. Control de cambios. 2ª MINDMAP			
Recomendaciones especiales del farmacéutico a controlar en las siguientes visitas			

info@ephedraformacion.com  
www.ephedraformacion.com



Propuesta terapéutica			
Validación profesional (firma)			
<b>Fecha 3ª valoración</b>			
TA	Peso Altura	MAXPULSE	Otros
Valoración final del paciente. 3ª MINDMAP y propuesta de mantenimiento.			

LOPD farmacia	
Nombre y firma del paciente	

info@ephedraformacion.com  
www.ephedraformacion.com



## Explicamos a Francisco los resultados y como podemos ayudarle CON SU COLABORACIÓN

Francisco, para mejorar tu problema de estrés ( y con él la salud digestiva y dermatológica ) que forman parte del mismo sistema común de las mucosas ) debemos trabajar conjuntamente durante unos 2-3 meses para restablecer tu estado óptimo de salud.

### Como lo haremos, Francisco?

- 1.- Debemos limpiar tu sistema de detoxificación ( hígado, intestinos, piel ) ya que está sobresaturado, a la vez que debemos desinflamar para “calmar” al sistema inmunitario, que es el responsable de muchas alteraciones del ánimo ( conjuntamente con la microbiota )
- 2.- Debemos trabajar la Coherencia Cardíaca para que tus sistemas se coordinen entre sí y el cuerpo se armonize, y este desequilibrio del SNA se corrija.
- 3.- Debemos mejorar los hábitos dietéticos para mejorar la función celular, energía y modulación del descanso. Nutrición celular correcta.
- 4.- Debemos incorporar en el día a día el ejercicio o yoga
- 5.- Te daremos unos suplementos para mejorar la percepción emocional, para ayudarte a relajar y para poder mejorar la calidad del sueño ( básico )
- 6.- Te daremos hora para dentro de un mes para valorar como estás y si no has mejorado sustancialmente cambiaremos de estrategia a la vez que buscaremos una terapia anexa para el cambio



## Daremos a Francisco una hoja de consejos clara para que la siga durante un mes. Ej

Dieta sin procesados, baja en azúcar, baja en alcohol ( si puede ser nada ), baja en café y bebidas estimulantes, baja en carne roja, baja en gluten. Una fruta al día.

Comer DESPACIO , saboreando y haciendo mindfulness alimentario.

Hidratación: 8 vasos de agua al día y mejor fuera de las comidas ( si quieres con un poco de limón )

Horarios fijos:

Desayuno 9:00am ; Comida 2:00pm; Cena 8:00pm ( ayuno de 13 horas para ayudar a la detoxificación CELULAR )

Ir a dormir máximo a las 11:00h sin pantallas. Infusión relajante antes de dormir (o baño con aromaterapia ). Unas gotitas de lavanda o mandarina a la almohada.

Ejercicio obligatorio: ANDAR o correr si puedes ( a ser posible en la naturaleza ) una hora diaria, con **atención plena** al entorno. Importante practicar después del ejercicio 5 minutos de COHERENCIA CARDÍACA.

Cada vez que te sientas sobrepasado, con ganas de gritar, angustiado: haz ejercicios para estimular el SNP ( mueve la lengua en la base de los dientes interiores, tócate el punto Shen de la oreja , respiración sincronizada, ponte un lápiz en la boca durante 13 segundos...).

Escribe tus sensaciones y ESCRIBE TUS PROYECTOS.

Propuesta de tratamiento:

- Detoxificación emuntorial con un jarabe detox o un complejo con glutamina + curcuma liposomada ( cada noche )
- Cápsulas con Pasiflora, Valeriana, Magnolia, adaptogenos, GABA para ayudar al control del SNA ( 1-0-1 )
- Si hace falta: Nervoheel o Nux vomica 15 CH ( O Ignatia 15 CH ) para los picos diarios de estrés

**Proxima visita: 1 mes ( aquí propondremos tratamiento + Cápsulas con vitaminas y antioxidantes para la regulación celular ( las B metiladas para ayudar a la COMT ).**

**Realizar otra vez el mind test para observar cambios!!!!!!**



## Trabajo para el alumno



## Ejercicio 1

Crear un departamento de trabajo de **estrés** enfocado a Oficina de farmacia con los siguientes objetivos:

Dar a conocer VUESTRA farmacia como centro de salud especialista en “estrés” y Fidelizar los clientes habituales y obtener nuevos clientes fijos ( crónicos )

Debe ser ÚTIL, PRÁCTICO, RÁPIDO y REPRODUCIBLE

Publicidad.

Materiales.

Herramientas

Protocolos

Revisión del Vademecum que disponéis en la farma. Estudio de calidad.

Montaje.

Horarios.

Personal, formación.

Timmings.

Revisión

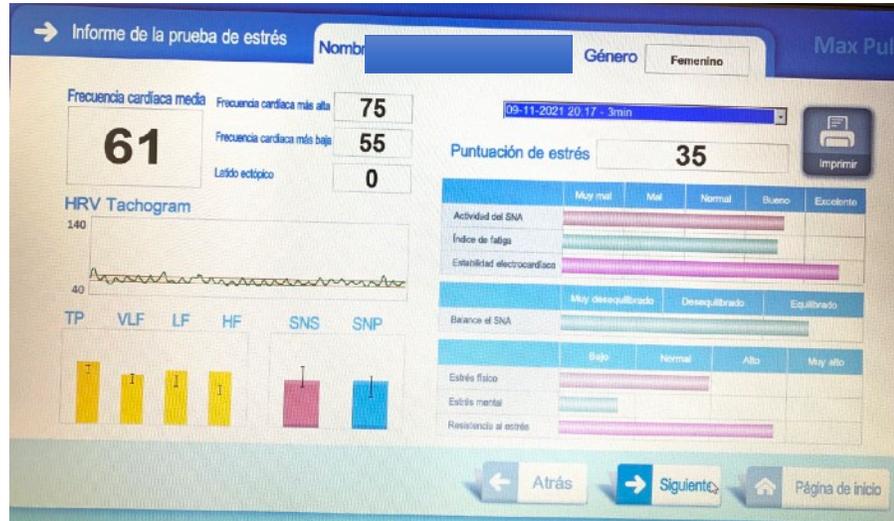
Rentabilidad



## Ejercicio 2:

Crear un plan de “trabajo” terapéutico para estas dos clientas, solo conociendo a priori su maxpulse. Justificarlo

A



B





Gracias ;)