ESTRÉS :

ANSIEDAD

INSOMNIO

DEPRESIÓN

ACTIVIDADES ASOCIACIÓN UNI

http://www.asociacionuni.es

Centro Cívico Casa Cuna. C/ Ecuador, 2 Valladolid

MARZO 2024

	ACTIVIDADES	HORARIO AULA	COLABORADOR
LUNES 4-11-18	ENCUENTROS DE REFLEXIÓN	20:00 –21:30 9	CRISTINA
MARTES 5-12-19	MEDITACIÓN LECTURA DEL LIBRO UNA LLAMADA AL AMOR ANTHONY DE MELLO, SJ.	19:30 –21:30 9	GRUPAL
MIÉRCOLES 6	ESTRÉS: INSOMNIO, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN	19:30 –21:30 9	CARLOS SÁNCHEZ
MIÉRCOLES 13	EL ALIMENTO DE LOS DIOSES A TRAVÉS DEL DISEÑO HUMANO	19:30 –21:30 9	JESÚS PASCUAL
MIÉRCOLES 20	EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS DE G.I.GURDJIEFF	19:30 –21:30 9	ALBERTO VALLEJO

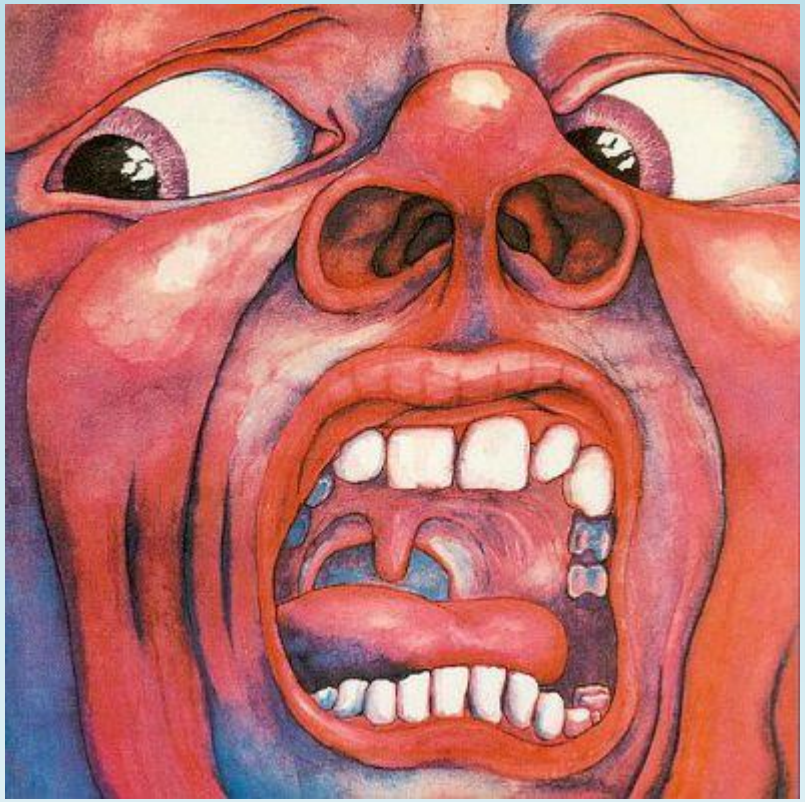
OBJETIVO DE LA CHARLA :

Tener la información y los recursos para agotar las opciones naturales antes de tomar drogas psiquiátricas.

No te creas nada

¿Eres escéptico o arrogante?

La autentica pandemia a nivel del mundial.



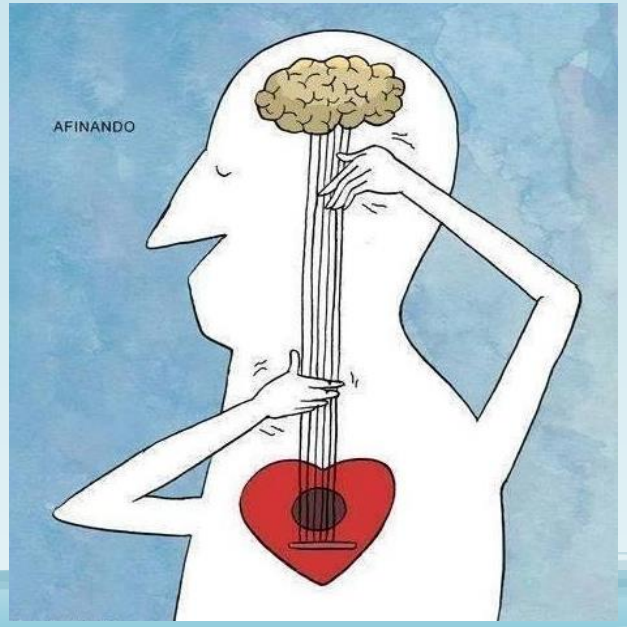
La depresión, ¿La epidemia del siglo XXI?

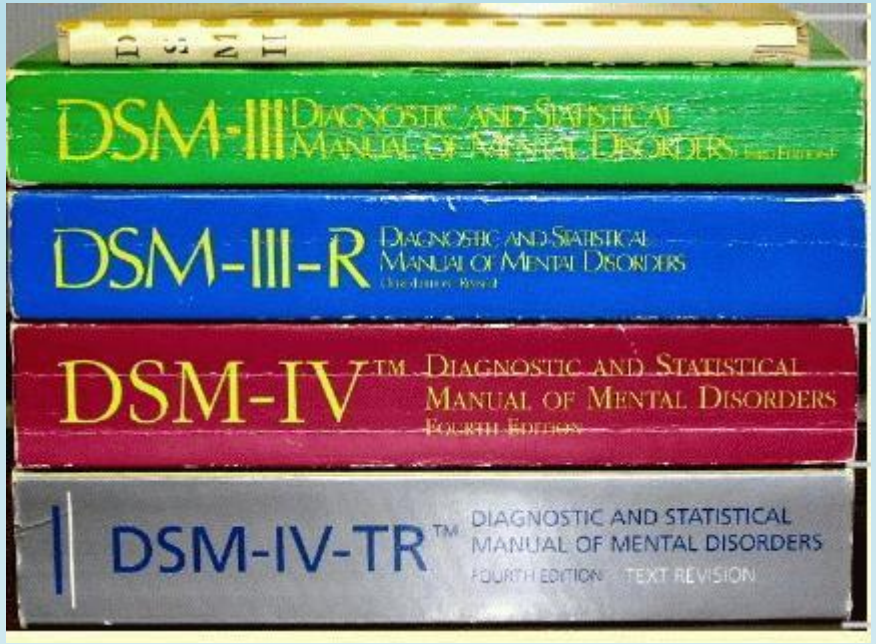
"NO ES SALUDABLE
ESTAR ADAPTADO A
UNA SOCIEDAD
PROFUNDAMENTE
ENFERMA"
jiddu krishnamurti

¿Podemos separar la mente y cuerpo ?

¿Es científica la psiquiatría?

¿Estoy para subir a la planta 11 de psiquiatría en Valladolid?





- Timidez = Trastorno de angustia social
- Pérdida de un ser querido=Trastorno depresión mayor
- Nostalgia = Ansiedad por la separación
- Sospecha = Trastorno de personalidad paranoica
- Tener altibajos = Trastorno bipolar
- Distraerse fácilmente = TDAH

La falacia de la Psiquiatría El Marketing de la Locura
Documental en Español

https://www.youtube.com/watch?v=FwZclU-jHFQ

Diagnóstico: Problemas de vida

Dice más del que pone el diagnóstico que del paciente

El famoso experimento de David Rosenhan

Usando identidades falsas, reportaron tener el mismo síntoma: dijeron que escuchaban una voz que decía una de tres palabras: "golpe", "vacío" o "hueco"

https://www.youtube.com/watch?v=WC_j8nmt-IU&t=38s

El estrés

¿Qué es el estrés?

La palabra estrés deriva del latín “stringere”, que significa “provocar tensión”. Se ha definido el estrés, por el médico e investigador **Hans Selye**, como la “respuesta específica (del organismo) a toda demanda que se le haga”

El estrés podrá ser mental, físico, medioambiental y emocional o una combinación de varios de ellos.
Él concluyó que existen 3 diferentes fases en este proceso: alarma, resistencia y agotamiento.

eustrés o estrés positivo
distrés o estrés negativo

Sistema nervioso simpático vs. parasimpático

SISTEMA NERVIOSO SIMPÁTICO

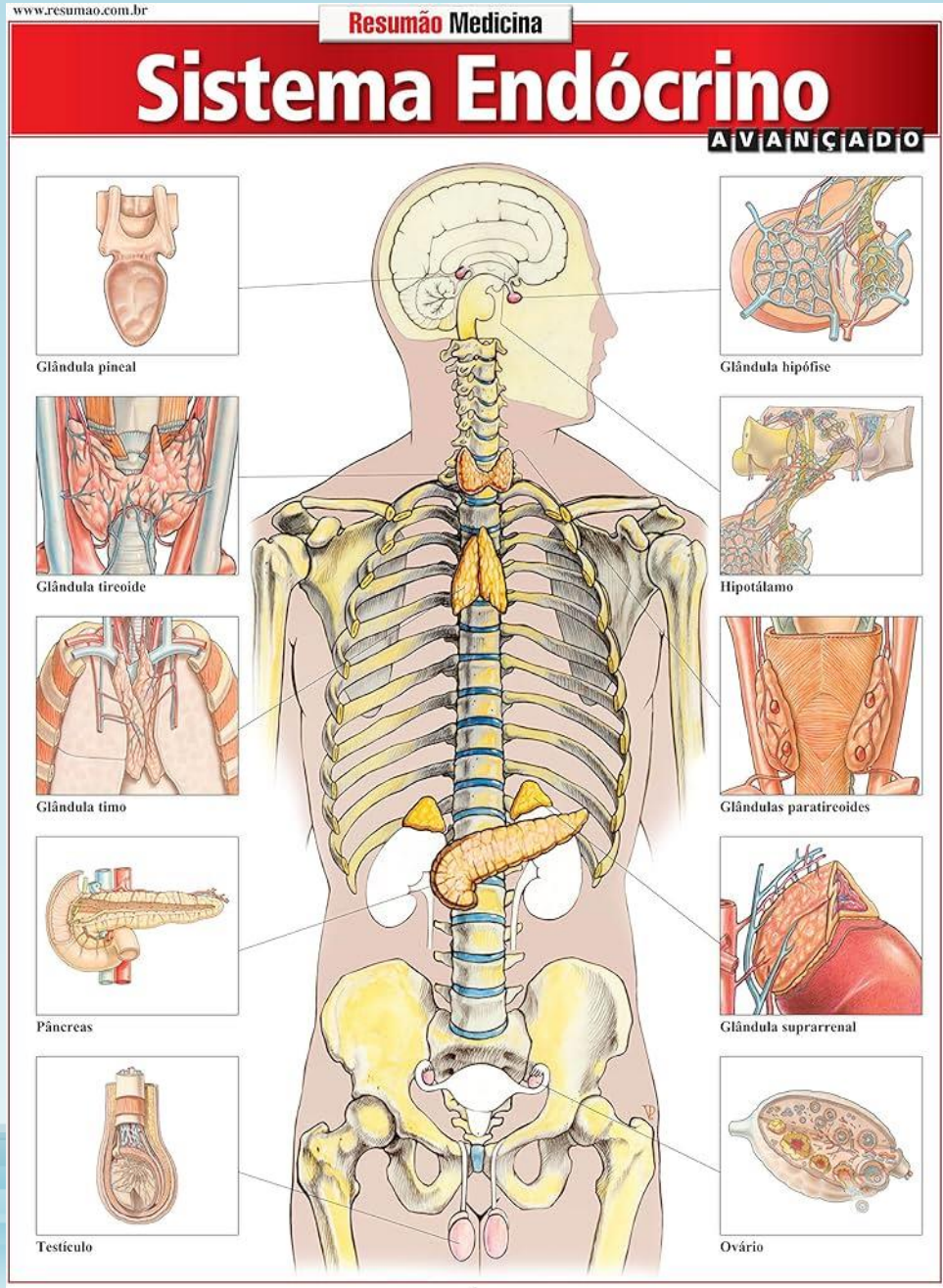
Activación y alerta

- Libera adrenalina
- Se dilatan las pupilas
- Se seca la boca
- Aumenta la frecuencia cardiaca
- Inhibe el sistema digestivo
- Mantiene el tono muscular
- Estimula el orgasmo y la eyaculación

SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

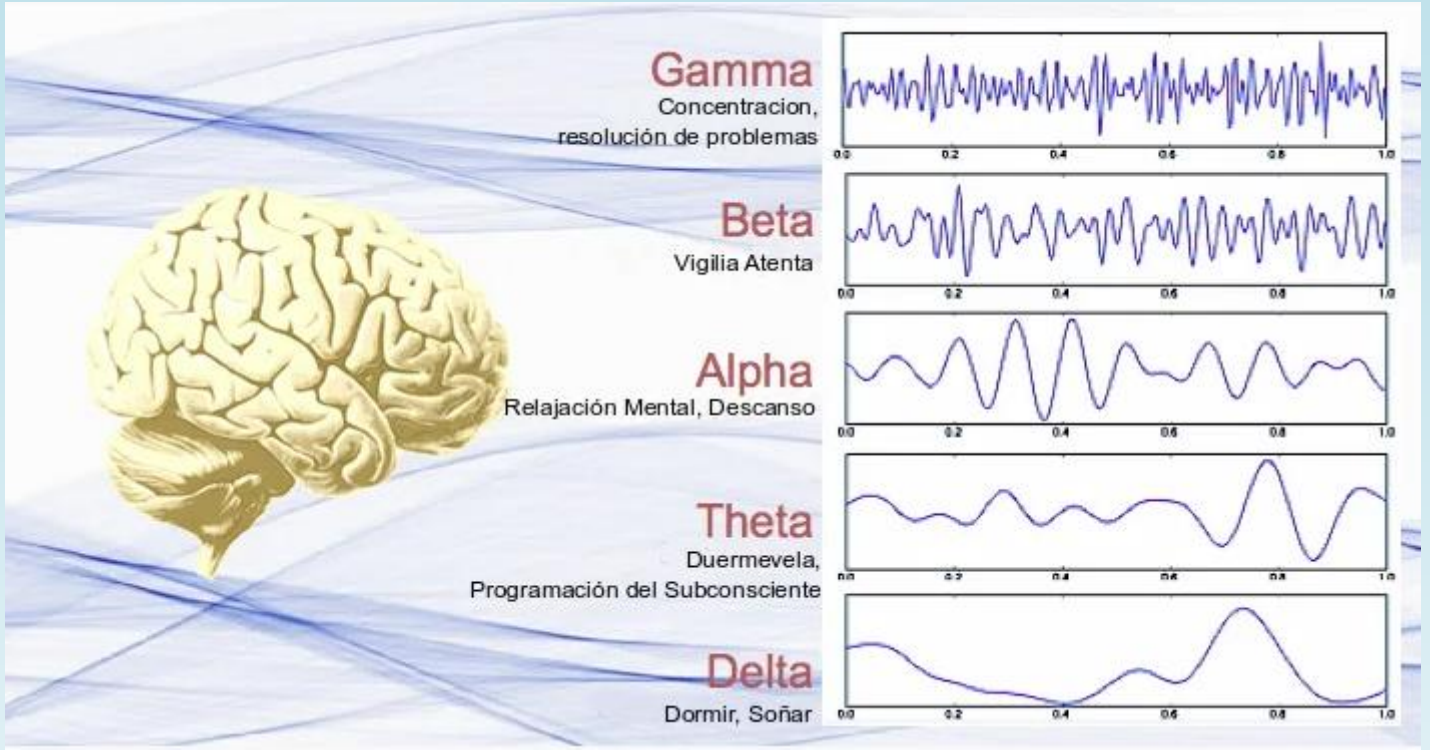
Equilibrio y relajación

- Libera acetilcolina
- Las pupilas vuelven a su estado habitual
- Se produce más saliva
- Disminuye la frecuencia cardiaca
- Estimula el sistema digestivo
- Los músculos se relajan
- Estimula la excitación sexual, se dilatan los vasos sanguíneos



Escala de Acontecimientos Vitales Estresantes (1). Holmes y Rahe, 1976

1. Muerte del cónyuge: 100
2. Divorcio: 73
3. Separación matrimonial: 65
4. Encarcelación: 63
5. Muerte de un familiar cercano: 63
6. Lesión o enfermedad personal: 53
7. Matrimonio: 50
8. Despido del trabajo: 47
9. Paro: 47
10. Reconciliación matrimonial: 45
11. Jubilación: 45
12. Cambio de salud de un miembro de la familia: 44
13. Drogadicción y/o alcoholismo: 44
14. Embarazo: 40
15. Dificultades o problemas sexuales: 39
16. Incorporación de un nuevo miembro a la familia: 39
17. Reajuste de negocio: 39
18. Cambio de situación económica: 38
19. Muerte de un amigo íntimo: 37
20. Cambio en el tipo de trabajo: 36
21. Mala relación con el cónyuge: 35
22. Juicio por crédito o hipoteca: 30
23. Cambio de responsabilidad en el trabajo: 29
24. Hijo o hija que deja el hogar: 29
25. Problemas legales: 29
26. Logro personal notable: 28
27. La esposa comienza o deja de trabajar: 26
28. Comienzo o fin de la escolaridad: 26
29. Cambio en las condiciones de vida: 25
30. Revisión de hábitos personales: 24
31. Problemas con el jefe: 23
32. Cambio de turno o de condiciones laborales: 20
33. Cambio de residencia: 20
34. Cambio de colegio: 20
35. Cambio de actividades de ocio: 19
36. Cambio de actividad religiosa: 19
37. Cambio de actividades sociales: 18
38. Cambio de hábito de dormir: 17
39. Cambio en el número de reuniones familiares: 16
40. Cambio de hábitos alimentarios: 15
41. Vacaciones: 13
42. Navidades: 12
43. Leves transgresiones de la ley: 11


Gamma
Concentracion,
resolución de problemas
Beta
Vigilia Atenta
Alpha
Relajación Mental, Descanso
Theta
Duermevela,
Programación del Subconsciente
Delta
Dormir, Soñar

Ansiedad

Insomnio

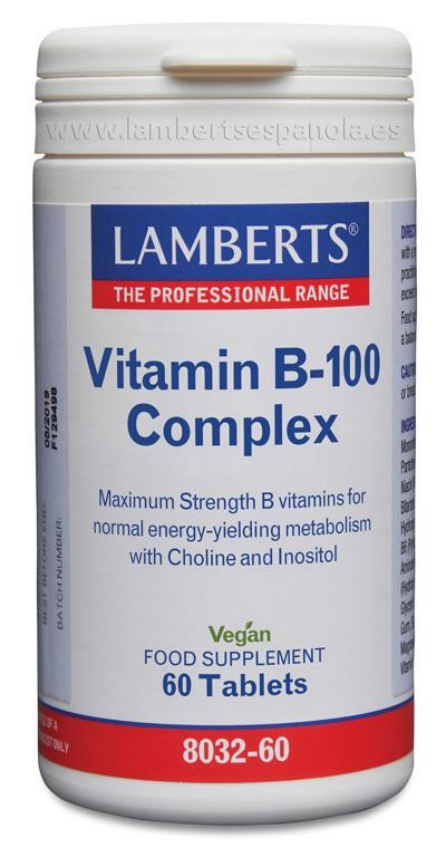
Thomas Edison, quien mostró el 21 de octubre de 1879 al mundo la bombilla

Alondra

Búho

Depresión

VITAMINAS



Las vitaminas del grupo B contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmune y a la función psicológica normal y también a la reducción del cansancio y la fatiga.

La presencia de vitamina C ayuda a reducir el estrés y mejora los procesos cognitivos, reduce el exceso de cortisol en sangre y favorece la formación de mielina en las neuronas, por eso es común que sea recomendada junto al tratamiento adecuado en personas con estrés y ansiedad.

Solaray
EST. 1973
VITAMIN
D3 + K2
4000 UI | 50 mcg
120 VEGCAPS
Peso Neto: 67.91g
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Complejo B

Varias de las vitaminas que forman parte del complejo B poseen cualidades para reducir el “agotamiento nervioso”, que suele aparecer en personas excesivamente estresadas. También logran mejorar los síntomas de estrés más comunes, como la ansiedad, la irritabilidad, la tensión y el insomnio. En concreto la vitamina B5 (ácido pantoténico) habitualmente recibe el nombre de “vitamina antiestrés”, ya que es esencial para que el cuerpo produzca hormonas suprarrenales.
Precauciones: Una prolongada ingesta de cualquiera de las vitaminas del complejo B de manera aislada puede provocar un desequilibrio en las otras. Si queremos optimizar su ingesta y evitar cualquier efecto indeseable siempre deberemos acompañar a la ingesta de cualquier vitamina B individual de un complejo B general.

Dosis recomendada: De 1 a 2 comprimidos al día de complejo B “50” (de alta potencia), con el desayuno y la comida. Si se requiere, se puede añadir ácido pantoténico adicional (de 500 a 1.000 mg al día, con las comidas).

Vitamina C

Los niveles de vitamina C se reducen significativamente cuando el individuo se encuentra sometido a estrés y su suplementación puede apoyar la función adrenal y disminuir los niveles elevados de cortisol .
En ratas, la suplementación con 200 mg al día de vitamina C redujo los efectos perjudiciales del estrés por inmovilización, los autores concluyeron que este efecto se producía posiblemente mediante la disminución de la secreción de las hormonas del estrés .

En otro estudio, los científicos sometieron a ratas a estrés y se les administraron altas dosis de vitamina C. La vitamina C redujo de manera significativa los niveles de las hormonas de estrés en la sangre de las ratas y también redujo otros indicadores de estrés físico y emocional, incluyendo cambios en las glándulas adrenales, el timo y el bazo .
La suplementación de estudiantes de medicina sanos con 200 mg al día de vitamina C mejoró su tolerancia a la exposición al frío, mediante la reducción de la caída de la temperatura de la piel y el aumento de la tasa metabólica basal.
En pacientes con cáncer de pulmón, la administración de ácido ascórbico mejoró la capacidad de las glándulas adrenales para adaptarse al estrés quirúrgico normalizando el cortisol.

Dosis recomendada: De 500 mg a 3 gramos al día, repartidos en distintas tomas.

MINERALES

MAGNESIO

La suplementación con magnesio produce la “relajación” de los nervios y los músculos, lo que ayuda a reducir la rigidez y la tensión musculares producidas por el estrés. Esto tiene gran valor en el caso de estrés crónico o de estrés agudo cuando los nervios se encuentran en estado de excitación constante. Los estudios sobre los efectos del magnesio han demostrado que contribuye sustancialmente a reducir la ansiedad diurna, además de mejorar los esquemas de sueño nocturno.

Dosis recomendada: De 300 a 600 mg al día, con las comidas o 1/2 hora antes de acostarse.

AMINOÁCIDOS

L-TEANINA

La l-teanina (ácido gamma-etilamino l-glutámico) es un aminoácido que supone más del 50% del total de los aminoácidos libres en el té verde (camellia sinensis)

La l-teanina parece atravesar la barrera hematoencefálica y se ha demostrado que influye sobre la actividad de las ondas cerebrales, posiblemente a través de su influencia sobre neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, sugiriendo aplicaciones potenciales en el estrés, la ansiedad y la depresión, de hecho, en japón los suplementos de l-teanina se venden específicamente para la modulación (equilibrio) del estado de ánimo.

La investigación en humanos ha demostrado que la l-teanina crea una sensación de relajación unos 30-40 minutos tras la ingestión, a través de al menos dos mecanismos diferentes.

Ácido gamma aminobutírico (GABA)

Se encuentra en elevadas concentraciones en todas las partes del sistema nervioso central y a menudo se refiere a él como un agente calmante cerebral natural.
El gaba actúa como un neurotransmisor inhibitorio, teniendo un efecto tranquilizante sobre el sistema nervioso central, actuando como un "freno" en los momentos de estrés fuera de control.
Tanto los bajos niveles de Gaba, como la disminución de la función del Gaba en el cerebro, se asocian con varios trastornos psiquiátricos y neurológicos, como ansiedad, depresión, insomnio y epilepsia.

Contraindicaciones: no deben combinarse con fármacos benzodiacepinicos (el Gaba estimula la unión del fármaco a los receptores de las benzodiacepinas) sin el consentimiento de un profesional de la medicina cualificado.

Dosis recomendada: 500 a 1.000 mg al día, fuera de las comidas.

El 5-HTP (abreviatura de 5-hidroxitriptófano) es un derivado del aminoácido triptófano, un aminoácido que se encuentra en alimentos con alto contenido en proteínas como la carne y los productos lácteos.

El organismo fabrica su propio 5-HTP a partir del triptófano que, en el cerebro, se convierte en el neurotransmisor serotonina relacionado con diversas funciones orgánicas como son el apetito, el estado de ánimo y el sueño.

ANTIOXIDANTES

Ácido Alfa Lipoico

Es esencial en la producción de energía en la mitocondria de la célula. Además, es un antioxidante hidrosoluble y liposoluble que protege al cuerpo frente a los residuos nocivos secundarios al metabolismo.

Se ha demostrado que previene la acumulación de las catecolaminas en el tejido cardíaco secundariamente al estrés. Adicionalmente, el ácido lipoico puede aportar un beneficio indirecto cuando los niveles de cortisol son elevados debido a que puede restaurar parcialmente la supresión de la actividad de las linfocitos T helper inducida por la hidrocortisona .

Dosis recomendada: De 50 a 250 mg al día, preferiblemente fuera de las comidas

La melatonina es una hormona producida por el cuerpo. Regula los ciclos de día y noche o los ciclos de sueño-vigilia. La melatonina en los suplementos generalmente se produce en un laboratorio.

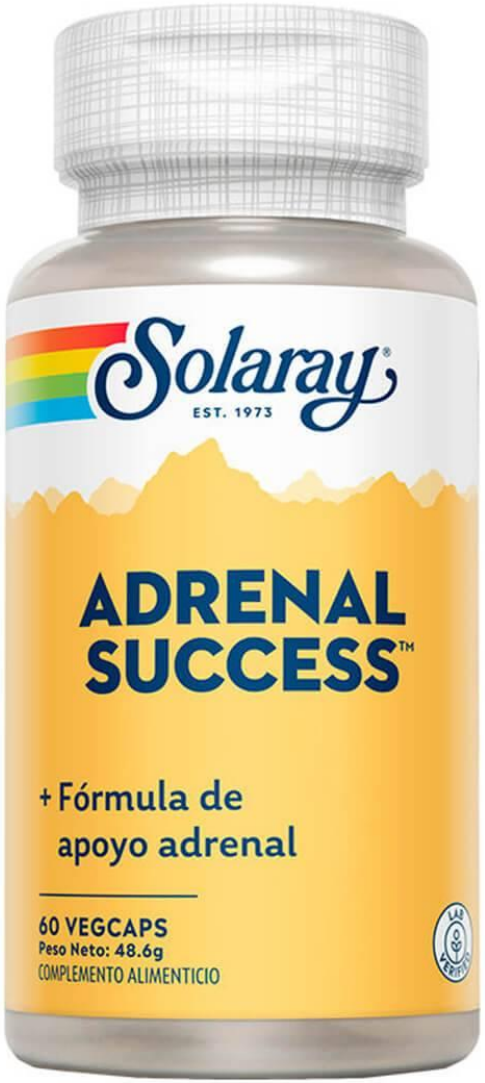
La oscuridad hace que el cuerpo produzca más melatonina, lo que le indica al cuerpo que se duerma.
La luz disminuye la producción de melatonina y le indica al cuerpo que esté despierto. Algunas personas que tienen problemas para dormir tienen niveles bajos de melatonina.

ADAPTÓGENOS

¿Qué es un adaptógeno?

Los adaptógenos son plantas que pueden ayudar al cuerpo a adaptarse a su entorno (por ejemplo, ejercicios extenuantes, cambios estacionales, cansancio, mala alimentación, estrés, etc.).
Un adaptógeno debe provocar tan sólo cambios mínimos en las funciones fisiológicas del cuerpo, aumentar la resistencia del cuerpo a las influencias adversas, no por acciones específicas sino por un amplio abanico de acciones bioquímicas y debe tener un efecto normalizador general, mejorando todo tipo de condiciones y sin empeorar ninguna.
Los adaptógenos más reconocidos son la

Rodiola, Eleuterococo, Ashwagandha , Esquisandra, Regaliz, Ginseng coreano y americano, Astrágalo.



Contiene :

Rhodiola
Ashwagandha
Eleuterococco
Schisandra
Avena
Betonica
L-teanina
GABA
Cordyceps
Reishi
Maitake

PLANTAS CALMANTES Y SEDATIVAS

Este grupo de plantas puede ser un gran aliado para ayudar a contrarrestar la mal adaptación al estrés ya que calman el nerviosismo, mejoran los estados de ansiedad e inducen el sueño.

Un calmante es una versión más suave de un sedante; para la mayor parte de las personas no resulta suficiente para inducir el sueño, pero puede ayudar. Algunas plantas son calmantes cuando se toman en dosis bajas y son sedantes suaves cuando se toman en dosis algo más elevadas.

En este grupo se incluyen Valeriana, Pasiflora, Espino albar, Manzanilla, Lúpulo, Tila, Avena, Melisa, Hipérico y Amapola de California.

Más alternativas

- Enzimas digestivas
- Prebióticos
- Lecitina de Soja
- Deporte
- Psicoterapia
- Respiraciones de Wim Hof
- Faster E F T
- Aceites Esenciales

Estrés agudo

• B-COMPLEX 50 (Solaray): Tomar 2 cápsula al día.

• VITAMIN C-1000 TABLITE TWO STAGE TIMED RELEASE (Solaray): Tomar 1 Tablite™ al día.

• L-TYROSINE (Solaray): Tomar una cápsula al día preferentemente en ayunas.

• ALPHA LIPOIC ACID (Solaray): Tomar una cápsula al día con la comida o con un vaso de agua.

• NUTRITIONALLY BALANCED B-STRESS™ (Solaray): Tomar una cápsula vegetal al día con la comida o con un vaso de agua.

• MAGNESIUM (Solaray): Se aconseja tomar una cápsula vegetal al día con la comida o con un vaso de agua.

• ADRENAL SUCCESS (Solaray): Tomar una cápsula al día con la comida o con un vaso de agua.

Estrés crónico leve

- Complejo B: 2 comprimidos al día de complejo B”50” con el desayuno la comida
- Vitamina C : 1000 a 2000 mg al día repartidos a lo largo del día
- Magnesio: 400 a 500 mg al día , con la comidas.
- Fostatidilserina: 100 a 300 mg al día, con las comidas.
- Ginseng siberiano: 520 a 1560 mg al día de polvo de raíz.

Estrés + Depresión

- B-COMPLEX 50 (Solaray): Tomar 1 cápsula al día.
- VITAMIN C-1000 TABLITE TWO STAGE TIMED RELEASE (Solaray): Tomar 1 Tablite™ al día.
- OMEGA 3 450 EPA / 300 DHA (Kal): Tomar una perla al día durante la comida.
- L-TYROSINE (Solaray): Tomar una cápsula al día preferentemente en ayunas.
- 5HTP WITH ST. JOHN'S WORT (Solaray): Tomar una cápsula al día preferentemente fuera de las comidas.

Estrés + Ansiedad

- NUTRITIONALLY BALANCED B-STRESS™ (Solaray): Tomar una cápsula vegetal al día con la comida o con un vaso de agua. •
- MAGNESIUM (Solaray): Se aconseja tomar una cápsula vegetal al día con la comida o con un vaso de agua.
- L-THEANINE (Solaray): Tomar una o dos cápsulas vegetales al día.
- GABA (Kal): Tomar un comprimido al día preferentemente fuera de las comidas.
- EUROCALM™ (Solaray): Tomar una o dos cápsulas vegetales al día con la comida o con un vaso de agua. Estrés + Sueño/Relajación

Potente antiestrés
Eficaz contra jefes porculizadores,
compañeros puñeteroides
y pesaos en general
AMIPLÍN®
1000 mg
Farmaco Automedicable
AMIPLÍN®
Amiplinato
1000 mg
Compatible con KELEDÉN. Sin contraindicaciones

¿Depresión?
¿Problemas con el jefe?
¿Exceso de trabajo?
¿Preocupaciones familiares?
¿No llega a fin de mes?
KELEDÉN®
1000 mg
Aquí tiene la solución
KELEDÉN®
Keledenato
1000 mg
UNA CÁPSULA DIARIA Y SUS PROBLEMAS SE LA SOPLARÁN

696902
MELASUDA FORTIX 500 MG.
Composición:
Melapelastul..... 500 mg.
Polculocrisil..... 250 mg.
Nomerallespilina ..... 300 mg.
Pasodetol..... 250 mg.
PHARMACOÑA
ADVERTENCIA: Más de una dosis diaria, puedo provocar un abuso total de desobediencia.

naturópata
Carlos Sanchez Santa Teresa