Ashwagandha\_spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Ashwagandha-DatosEnEspanol/  
  
  
Ashwagandha: Es til para mejorar el estr s, la ansiedad y el sue o?  
  
Qu es y para qu sirve la ashwagandha?  
La ashwagandha es una planta utilizada en la medicina tradicional ayurv dica y en la unani. Suele recomendarse para mejorar el sue o, el estr s y la ansiedad, as como la funci n cognitiva. La ashwagandha tambi n se conoce como Withania somnifera, ginseng indio y cereza de invierno. Por lo general, los suplementos de ashwagandha contienen extractos elaborados con las ra ces de la planta o con las ra ces y las hojas.  
  
 Funciona la ashwagandha?  
Los efectos sobre la salud de los extractos de ashwagandha no se han estudiado a fondo, pero esto es lo que hemos aprendido hasta ahora a partir de la investigaci n.  
  
Estr s y ansiedad  
Los extractos de ashwagandha podr an ayudar a reducir el estr s y la ansiedad. En varios estudios, las personas que tomaron ashwagandha durante 6 a 8 semanas afirmaron sentir menos estr s y ansiedad, as como menos cansancio e insomnio. La ashwagandha tambi n redujo los niveles de la hormona del estr s. En algunos estudios, la ashwagandha pareci ser m s eficaz cuando se tomaba en dosis de 500 a 600 miligramos (mg) diarios, en comparaci n con dosis m s bajas.  
  
Sue o  
Los resultados de algunos estudios peque os indican que los extractos de ashwagandha podr an mejorar el sue o. En estos estudios, las personas que ten an problemas para dormir y tomaban ashwagandha dijeron que se dorm an m s r pido, por m s tiempo y que se despertaban con menos frecuencia durante la noche. En general, los beneficios para el sue o fueron peque os, pero la ashwagandha pareci ser m s til cuando se tomaba en dosis de 600 mg al d a o m s, durante por lo menos 8 semanas.  
  
 Es inocua la ashwagandha?  
En los estudios descritos, no hubo problemas de inocuidad cuando se utilizaron extractos de ashwagandha por un m ximo de tres meses. Los efectos secundarios comunes de la ashwagandha suelen ser leves e incluyen malestar estomacal, heces blandas, n usea, y una sensaci n de somnolencia. Sin embargo, no est claro si es inocuo consumir ashwagandha durante per odos m s largos.  
  
Los extractos de ashwagandha se han asociado con lesiones hep ticas en algunas personas, pero se necesitan otras investigaciones para comprender esta posible preocupaci n.  
  
Unos pocos estudios muestran que la ashwagandha puede afectar a la forma en que funciona la gl ndula tiroidea. Por lo tanto, la ashwagandha podr a interactuar con los medicamentos para la tiroides. La ashwagandha tambi n podr a interactuar con los medicamentos para la diabetes y la presi n arterial, los sedantes, y los f rmacos que suprimen el sistema inmunitario.  
  
Es posible que la ashwagandha no sea segura para las personas con c ncer de pr stata, las embarazadas o quienes est n amamantando.  
  
Resumen  
En varios estudios se ha encontrado que la ashwagandha podr a reducir el estr s y la ansiedad. Adem s podr a mejorar la calidad y la duraci n del sue o. Sin embargo, se necesita m s investigaci n para confirmar estos resultados. Asimismo es importante se alar que en los estudios se han utilizado muchos tipos y dosis diferentes de extractos de ashwagandha y la mayor a de esas investigaciones se hicieron como parte de la medicina tradicional ayurv dica o unani.  
  
La ashwagandha parece ser inocua durante un m ximo de tres meses, pero no est claro si lo seguir a siendo por per odos m s prolongados. La ashwagandha podr a causar problemas hep ticos y afectar al funcionamiento de la gl ndula tiroidea. Adem s, podr a no ser inocua para las personas con c ncer de pr stata o quienes est n embarazadas o amamantando.  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS, sigla en ingl s) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte con el profesional de salud que lo atiende (m dico, nutricionista registrado, farmac utico, etc.) si est interesado en el uso de suplementos diet ticos o tiene preguntas sobre lo que ser a mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto especifico o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de la ODS para ese producto, servicio o asesoramiento profesional.