

Todo sobre el



¿Cómo venimos en
España con el tema del
ESTRÉS?

España es el 5to país con más estrés de toda la UE

El análisis revela que **Serbia es el país más estresante para vivir en Europa**. Le siguen Letonia, Portugal, Grecia y España. El país con menor nivel es Islandia. Feb 6, 2022



elEconomista.es

<https://www.eleconomista.es> > empresas-finanzas > noticias

[España es el quinto país con más estrés de toda la Unión ...](#)

EL ESPAÑOL



ENCLAVE  ODS

¿Depresión? ¿Ansiedad? ¿Estrés?: Los síntomas de una precariedad laboral que impacta en la salud mental

En el Día Internacional de los Trabajadores, algunos expertos reivindican el cuidado de la salud mental en el entorno laboral.



El Confidencial



Suscríbete por 1€

El estrés laboral afecta a uno de cada tres trabajadores y es la causa del 50% del absentismo



 Podcast

Informe COPE: casi 4 millones de españoles tiene depresión, mientras que un 15% sufre ansiedad o estrés

1 de cada 4 personas sufre o sufrirá a lo largo de su vida un trastorno mental. De ellas, aproximadamente la mitad no recibe ningún tratamiento o no es el adecuado

Más medicación y estrés laboral

Asimismo, se ha registrado un **aumento en el consumo de fármacos** ansiolíticos, sedantes e hipnóticos durante el año 2020. Según la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), se contabilizaron hasta 91 dosis diarias por cada 1.000 habitantes, lo que representa un **aumento del 4,5%** en comparación con el año previo y casi un 10% en comparación la década pasada.

De acuerdo con los datos recientes, **casi el 70% de los trabajadores experimentan estrés laboral** como mínimo una vez a la semana, en comparación con el 62% registrado antes de la pandemia en 2020. Además, uno de cada siete trabajadores (en torno a un **15%**) se siente **estresado cada día**.

Ingredientes clave

ACHIOTE

Fruto con propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antiinflamatorias

ASHWAGANDHA

Fruto del arbusto que se encuentra en Asia y África que se usa comúnmente para tratar el estrés

AMALAKI

Fruto con propiedades antioxidantes, antimicrobianas y antiinflamatorias

MAGNESIO

Mineral esencial (no lo producimos, hay que incorporarlo) que es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo

L-TRIPTÓFANO

Es un aminoácido esencial (no lo producimos, hay que incorporarlo) que ayuda a estabilizar las alteraciones del sistema nervioso

GLICINA

El aminoácido más pequeño que actúa como neurotransmisor inhibidor en el sistema nervioso central

VITAMINAS

C + B1 + B2 + B3 + B6 + B9



ACHIOTE

- Fuente de **vitamina C, A, E, carotenoides, fósforo, magnesio, calcio y potasio** lo que le otorgan **propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antimicrobianas**
- Ayuda a combatir los radicales libres en el cuerpo y **protegerlo contra el estrés oxidativo.**
- Además ayudan a reducir el colesterol malo y a **prevenir enfermedades cardiovasculares**
- **Mejora la salud ocular:** protege los ojos y previene problemas de la vista, como la sequedad ocular y la ceguera nocturna.
- **Mantiene el cerebro sano** y ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas.



ASHWAGANDHA

- Actúa como un **ansiolítico natural**, asistiendo en reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Ayuda a **enfrentar el estrés ocasional y nerviosismo**.
- Al neutralizar los radicales libres, apoya el **envejecimiento saludable y la salud celular** en general.
- **Refuerza el sistema inmunológico** y promueve el bienestar general.
- Apoya la **función cognitiva y la salud del cerebro**. **Mejora la memoria, la concentración y el enfoque**, lo que la convierte en una hierba valiosa para las personas que buscan claridad mental y mejora cognitiva.



AMALAKI

- Es especialmente conocido por ser un **potente rejuvenecedor** y por su **apoyo al sistema inmunológico**
- Se ha demostrado que **incrementa la actividad cerebral**. Puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea en el cerebro, lo que a su vez **incrementa el suministro de oxígeno y nutrientes** y **mejora la función cerebral**.
- Mejora los reflejos, el desempeño y **la actividad mental**. Estimula el sistema nervioso. **Mejora la memoria y la claridad mental**.
- **Influye en la neuroquímica del cerebro** de forma similar a los medicamentos antidepresivos

MAGNESIO



- Es un nutriente que el cuerpo necesita para mantenerse sano.
- Es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo.
- Es conocido como un mineral anti estrés, es un tranquilizante natural que relaja los músculos y es altamente recomendado en tratamientos contra la depresión, la fatiga o la irritabilidad.
- ¿Dónde cumple el magnesio un papel importante? Músculos y huesos: contribuye a la relajación de la musculatura. Nervios: regula la función normal del sistema nervioso central. Tiene un efecto positivo sobre la ansiedad, el estrés y el nerviosismo.

L-TRIPTÓFANO



- Se considera que incide sobre el estado de ánimo, actúa como regulador del sueño y es efectivo para combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Una vez que llega al organismo a través de la comida, se transforma mediante el metabolismo en metabolitos bioactivos, como la melatonina, la serotonina.
- La serotonina es neurotransmisor relacionado con la regulación del sueño y del placer. Se ocupa de enviar mensajes a las células nerviosas y por eso incide sobre el estado de ánimo, las emociones, el apetito y la digestión.
- Además es un precursor de la melatonina, una hormona que ayuda a regular los ciclos del sueño y el reloj biológico. Tiene también relación con la ansiedad y los niveles de felicidad.

GLICINA



- Varios estudios sugieren que la glicina puede **aumentar la resistencia de tu cuerpo al estrés** al **fomentar un buen descanso** a través de su efecto calmante en el cerebro
- Puede ser de ayuda para aliviar la depresión severa, la ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo **por su capacidad para enviar una señal de "desaceleración" al cerebro**
- Uno de los principales beneficios de la glicina tiene que ver con su poder a la hora de **proteger los músculos**. Es capaz de intervenir en la fisiología de la síntesis de colágeno, elemento clave para la salud muscular.

VITAMINAS



C - B1 - B2 - B3 - B6 - B9

C: nos ayuda a reducir el estrés porque actúa como un neuromodulador (regula las glándulas y colabora en la producción de hormonas antiestrés)

B1: es eficaz para mantener una actitud mental positiva; aumentar la capacidad de aprendizaje; aumentar la energía; luchar contra el estrés; y para evitar la pérdida de la memoria

B2: protege al sistema nervioso. Favorece el mantenimiento de la envoltura de los nervios

B3: sirve de auxiliar para el tratamiento contra la depresión y los trastornos de ansiedad

B6: es la responsable de producir los glóbulos rojos y el funcionamiento adecuado de los nervios

B9: es importante en la formación de los glóbulos rojos y para el crecimiento y la función saludables de las células. Junto con la B1 son las vitaminas a las que más se las relaciona con combatir el estrés

The background is a solid blue color with a repeating pattern of white outlines. The pattern consists of various sizes of hexagons and circles, some of which are nested or overlapping, creating a complex, geometric texture.

FUXION

Mejoramos tu vida!