

## COMENTARIOS

# Alternativas naturales contra estrés

En las universidades y colegios comienzan las evaluaciones de fin de año, mientras que cerca de 300 mil jóvenes se enfrentarán a las PAES 2025 (Prueba de Acceso a la Educación Superior) entre el 2 y 4 de diciembre.

Sin duda que es un periodo de alta presión para los estudiantes, y muchas veces se asocia con altos niveles de ansiedad y estrés.

Ante este escenario, cada vez más personas recurren a medicinas naturales como una alternativa para calmar los nervios y mejorar el bienestar general.

Las medicinas herbarias como las infusiones de manzanilla, valeriana, lavanda y pasiflora, son conocidas por sus propiedades relajantes y ansiolíticas. Tienen propiedades relajantes, menos efectos secundarios, son una alternativa natural.

También existen fitofármacos preparados en base a extractos de plantas medicinales que pueden ser útiles en ciertos casos, pero su uso habitual tiene algunas consideraciones que no deben ser pasadas por alto. Por ejemplo, tienen una eficacia variable y plantas medicinales pueden interactuar con medicamentos recetados, como los ansiolíticos o antidepresivos, alterando su efectividad, aumentando los efectos terapéuticos y/o secundarios.

En definitiva, el uso de medicinas naturales puede ser una herramienta útil para estudiantes que



**Las medicinas herbarias como las infusiones de manzanilla, valeriana, lavanda y pasiflora, son conocidas por sus propiedades relajantes y ansiolíticas”.**

Maité Rodríguez-Díaz  
Académica Escuela Química y Farmacia U. Andrés Bello

buscan reducir el estrés y mejorar su rendimiento durante la PAES u otros exámenes importantes. Sin embargo, es crucial que los estudiantes y sus familias se informen adecuadamente sobre las opciones disponibles, consulten con un profesional de la salud y se aseguren de que estos remedios se utilicen de manera adecuada y segura.