

	FICHA TÉCNICA			
	Nombre del Producto: Ashwagandha 500 mg			
Código:	Versión:	Fecha de Emisión:	Fecha de próxima revisión:	Sustituye:
FT-QA-006-00	0.0	05-nov-24	05-nov-26	Ninguno

ASHWAGANDHA GENTE SANA®

- DENOMINACIÓN GÉNERICA**
Suplemento Alimenticio
- NOMBRE COMERCIAL DEL SUPLEMENTO ALIMENTICIO**
ASHWAGANDHA
- PRESENTACIÓN**
Frasco con 60 capsulas. Contenido Neto 36 g.
- INTENCIÓN DE USO**
Reducción del estrés y la ansiedad
- MODO DE USO**
1 cápsula al día para adultos.
- FÓRMULA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA**

Ingredientes	Ctd. por porción (0.6 g)	Cantidad por 100g	Función
ACTIVOS			
Ashwagandha/Withania somnifera*	500 mg	83.33 g	Reducción del estrés y la ansiedad
EXCIPIENTES C.S.P***			

*El contenido de vitaminas y minerales se encuentran dentro de los límites permitidos en Suplemento Alimenticio

**En conformidad con lo establecido en el acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvante en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.

7 INDICACIÓN TERAPEUTICA

La ashwagandha se ha utilizado tradicionalmente como un adaptógeno, y estudios recientes indican que podría ofrecer beneficios como la reducción del estrés y la ansiedad, la mejora del sueño, el aumento de los niveles de testosterona, así como el fortalecimiento del rendimiento físico, incluyendo la fuerza muscular y la recuperación. También se le atribuyen posibles efectos positivos en la función cognitiva, el control de la glucosa en sangre y como apoyo en el tratamiento de síntomas de ciertas enfermedades autoinmunes y efectos secundarios de terapias contra el cáncer. No obstante, aún se requiere más investigación para confirmar su eficacia en todos estos aspectos y su seguridad a largo plazo.

Principales Indicaciones Terapéuticas

Estrés y Ansiedad : Diversas investigaciones han demostrado que la ashwagandha puede disminuir significativamente los niveles de estrés y ansiedad, principalmente al reducir el cortisol, una hormona relacionada con la respuesta al estrés. Este efecto adaptógeno permite al cuerpo afrontar mejor situaciones estresantes, favoreciendo el equilibrio emocional. En ensayos clínicos, se ha observado que su consumo regular puede mejorar el estado de ánimo, disminuir la percepción de ansiedad generalizada y aumentar la tolerancia al estrés sin causar dependencia ni efectos sedantes importantes. Además, su acción ansiolítica se ha relacionado con un impacto positivo en el sistema nervioso central, modulando neurotransmisores como el GABA.

Calidad del Sueño : se ha demostrado el potencial para mejorar la calidad del sueño, especialmente en personas que sufren insomnio o fatiga crónica. Se cree que este efecto está relacionado tanto con su capacidad para reducir el estrés como con su influencia sobre receptores GABAérgicos, que promueven la relajación. Algunos estudios han reportado mejoras en la latencia del sueño (tiempo que tarda una persona en quedarse dormida), la duración del sueño y la percepción del descanso al despertar. Su uso puede ser particularmente útil en personas con trastornos del sueño relacionados con la ansiedad, ya que actúa de manera integral sobre el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHa), regulando los ritmos circadianos y favoreciendo un sueño más profundo y reparador.

Rendimiento Físico : Los estudios sugieren que la ashwagandha puede favorecer el aumento de la fuerza muscular, mejorar la recuperación después del ejercicio y aumentar la resistencia física. En investigaciones clínicas, especialmente con atletas y personas activas, se ha observado que la suplementación con ashwagandha contribuye al desarrollo de masa muscular magra y a una mayor capacidad de entrenamiento. Esto se debe, en parte, a su efecto sobre la reducción del estrés oxidativo y la inflamación inducida por el ejercicio, así como a su influencia positiva sobre la producción de energía celular (ATP).

Regulación de la Glucosa: Los resultados preliminares señalan que la ashwagandha podría colaborar en la normalización de los niveles de azúcar en la sangre, tanto en personas con prediabetes como en aquellas con diabetes tipo 2. Se ha observado que esta planta puede mejorar la sensibilidad a la insulina y favorecer la captación de glucosa por las células, contribuyendo así a un mejor control glucémico.

Algunos estudios también sugieren que puede reducir los niveles de hemoglobina glucosilada (HbA1c), un marcador clave del control glucémico a largo plazo. Sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias podrían proteger las células pancreáticas productoras de insulina del daño oxidativo, lo que respalda aún más su efecto regulador sobre el metabolismo de la glucosa. Sin embargo, aunque los resultados son prometedores, se requiere más evidencia clínica sólida para establecer recomendaciones definitivas sobre su uso en el manejo de la diabetes.

Apoyo al Sistema Inmunológico : Se cree que la ashwagandha puede ayudar a regular la respuesta inmune, actuando sobre distintas células del sistema inmunológico como los linfocitos, macrófagos y células asesinas naturales (NK). Su capacidad inmunomoduladora se ha relacionado con la regulación de citocinas proinflamatorias como el TNF- α e interleucinas, ayudando a reducir la inflamación crónica que puede estar presente en diversas enfermedades. Además, su efecto adaptógeno contribuye a equilibrar la respuesta del sistema inmunológico frente al estrés, que suele suprimir la función inmune cuando es prolongado. Por estas razones, se ha propuesto su uso como apoyo complementario en afecciones autoinmunes leves y como parte de estrategias para fortalecer las defensas en épocas de mayor vulnerabilidad, aunque aún se requieren más estudios clínicos para definir su eficacia en estas aplicaciones específicas.

Propiedades anticancerígenas : Diversos estudios han demostrado que varios compuestos extraídos de diferentes partes de la ashwagandha, como la raíz, el tallo y las hojas, poseen propiedades anticancerígenas. Por ello, podrían utilizarse tanto de manera independiente como en combinación con tratamientos quimioterapéuticos convencionales. Los witanólicos, un tipo de alcaloides presentes en la planta, destacan como los compuestos más prometedores en este sentido, ya que desempeñan un papel clave en la inducción de la apoptosis (muerte celular programada) en células cancerosas. La ashwagandha ha mostrado eficacia frente a distintos tipos de cáncer, incluyendo los de mama, colon, pulmón, próstata y sangre. En particular, ha demostrado potencial como agente quimioterapéutico contra diversas formas de cáncer de mama, especialmente aquellos que son positivos para los receptores hormonales (ER/PR) y el cáncer de mama triple

8 FARMACOCINÉTICA

Existen datos limitados sobre los procesos específicos en humanos, ya que la mayoría de los estudios se enfocan en sus efectos terapéuticos y mecánicos de acción, como la reducción del cortisol y la modulación de neurotransmisores, en lugar de su perfil farmacocinético detallado.

9 RESTRICCIONES DE USO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Es probable que no sea seguro usar ashwagandha durante el embarazo. Evite su consumo durante la lactancia
Consulte a su médico.

10 CONTRAINDICACIONES

Dado que puede estimular el sistema inmunitario, podría empeorar los síntomas en personas con enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide o el lupus.

11 PRECAUCIONES GENERALES

No exceder de la producción recomendada.

12 PERIODO DE VALIDEZ

2 años

13 TABLA NUTRICIONAL

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Por porción: una (1) cápsula de 600 mg		
Porciones por envase: 60		
Producto: ASHWAGANDHA		
Contenido energético	Por porción 1.16 kcal (7.77 kJ)	Por 100 g 259.3 kcal (1084.9 kJ)
Proteínas	0.15 g	25 g
Grasas (Lípidos)	0.002 g	0.33 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	0.35 g	58.33 g
Sodio	2 mg	333 mg
Ashwagandha (Withania somnifera)	500 mg	83.33 g

14 BIBLIOGRAFÍA

ASHWAGANDHA: Overview, Uses, Side Effects, Precautions, Interactions, Dosing and Reviews. (s. f.). <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-953/ashwagandha#overview>

Mikulska, P., Malinowska, M., Ignacyk, M., Szustowski, P., Nowak, J., Pesta, K., Szeląg, M., Szklanny, D., Judasz, E., Kaczmarek, G., Ejiohuo, O. P., Paczkowska-Walendowska, M., Gościński, A., & Cielecka-Piontek, J. (2023). Ashwagandha (*Withania somnifera*)—Current Research on the Health-Promoting Activities: A Narrative Review. *Pharmaceutics*, 15(4), 1057.

<https://doi.org/10.3390/pharmaceutics15041057>

Office of Dietary Supplements - Ashwagandha: Is it helpful for stress, anxiety, or sleep? (s. f.-b).

[https://ods.od.nih.gov/factsheets/Ashwagandha-](https://ods.od.nih.gov/factsheets/Ashwagandha-HealthProfessional/#:~:text=These%20findings%20suggest%20that%20ashwagandha%20might%20interact,antihypertensives%2C%20immunosuppressants%2C%20and%20sedatives%20%5B%208%2C%2033%5D.)

[HealthProfessional/#:~:text=These%20findings%20suggest%20that%20ashwagandha%20might%20interact,antihypertensives%2C%20immunosuppressants%2C%20and%20sedatives%20%5B%208%2C%2033%5D.](https://ods.od.nih.gov/factsheets/Ashwagandha-HealthProfessional/#:~:text=These%20findings%20suggest%20that%20ashwagandha%20might%20interact,antihypertensives%2C%20immunosuppressants%2C%20and%20sedatives%20%5B%208%2C%2033%5D.)