PDF DE
ACOMPAÑAMIENTO
AL AUDIOLIBRO:

Dr. Carlos Jaramillo

EL MILAGRO ANTIESTRÉS

Cómo enfrentar la mayor epidemia de este siglo

Planeta

Introducción

Acá encontrará los gráficos que acompañan el audiolibro, que le ayudarán a entender mejor el texto que escuchará a continuación y que hacen parte de la versión impresa y digital de este título. En el audio se le indicará el momento en que deba ver cada uno, para complementar la información.

Gráfico 1

Antes de empezar...

Quiero pedirle que por favor llene este cuestionario con la mayor sinceridad posible. Solo tiene que responder sí o no. Sus respuestas resultarán reveladoras más adelante.

		SÍ	NO
1.	¿Se siente cansado(a) durante el día?		
2.	¿Ha perdido el interés por cosas que antes le resultaban placenteras?		
3.	¿Se despierta enérgico(a) entre la 1:00 y las 3:00 de la mañana y le cuesta volver a conciliar el sueño?		
4.	¿Ha tenido una reciente disminución del deseo sexual?		
5.	¿Después de hacer ejercicio, su recuperación es lenta?		
6.	¿Le da taquicardia o siente palpitaciones después de realizar pequeños esfuerzos?		
7.	¿Experimenta una disminución en su memoria, en la capacidad de aprender y desempeñarse normalmente en su trabajo o en las labores diarias?		
8.	¿Se ha enfermado últimamente más de lo usual?		
9.	¿Ha tenido una caída inexplicable del pelo recientemente?		
10.	¿Siente que su mente está "nublada"?		
11.	¿Ha tenido ánimo "plano" últimamente?		
12.	¿Tiene bruxismo o dolores musculares frecuentes?		
13.	¿Siente somnolencia durante el día?		
14.	¿Le cuesta quedarse dormido(a)?		

Gráfico 2

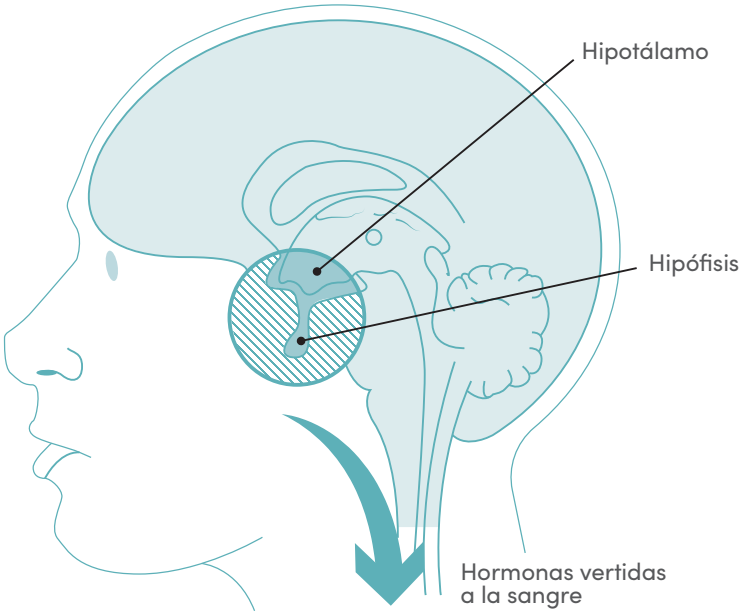


Gráfico 3

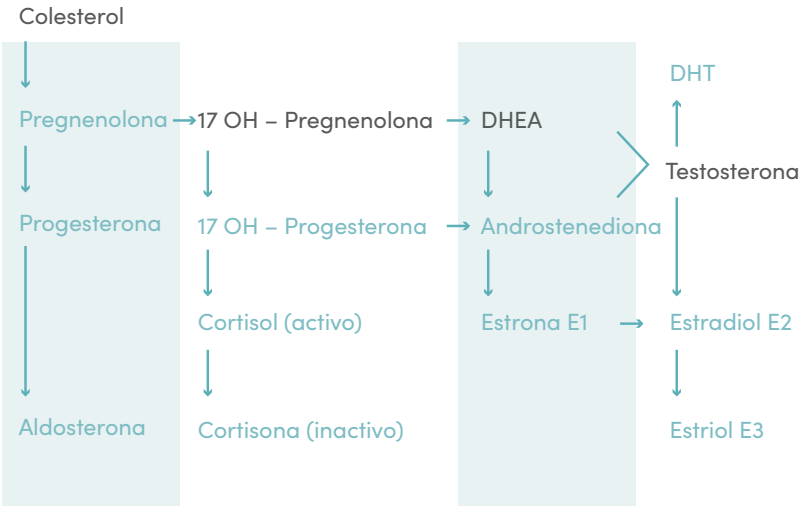
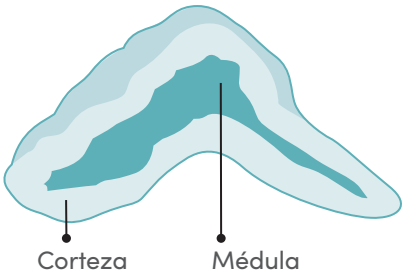

Colesterol
Pregnenolona
17 OH – Pregnenolona
DHEA
DHT
Testosterona
Progesterona
17 OH – Progesterona
Androstenediona
Cortisol (activo)
Estrona E1
Estradiol E2
Aldosterona
Cortisona (inactivo)
Estriol E3

Gráfico 4



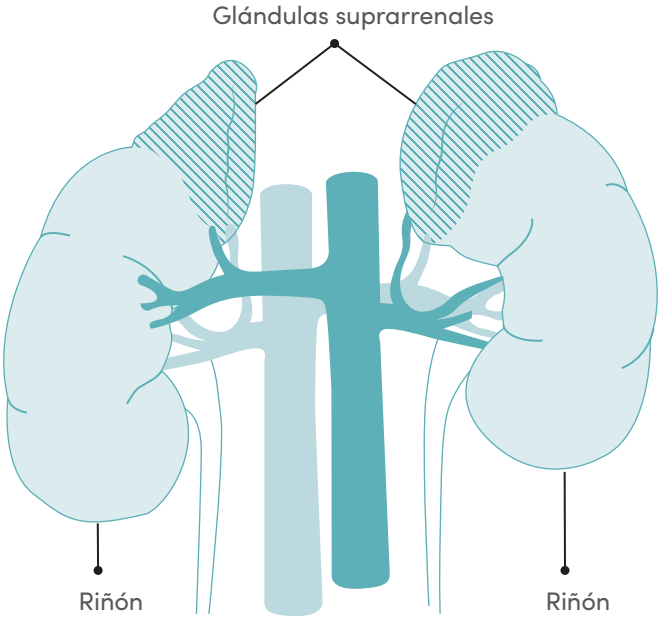
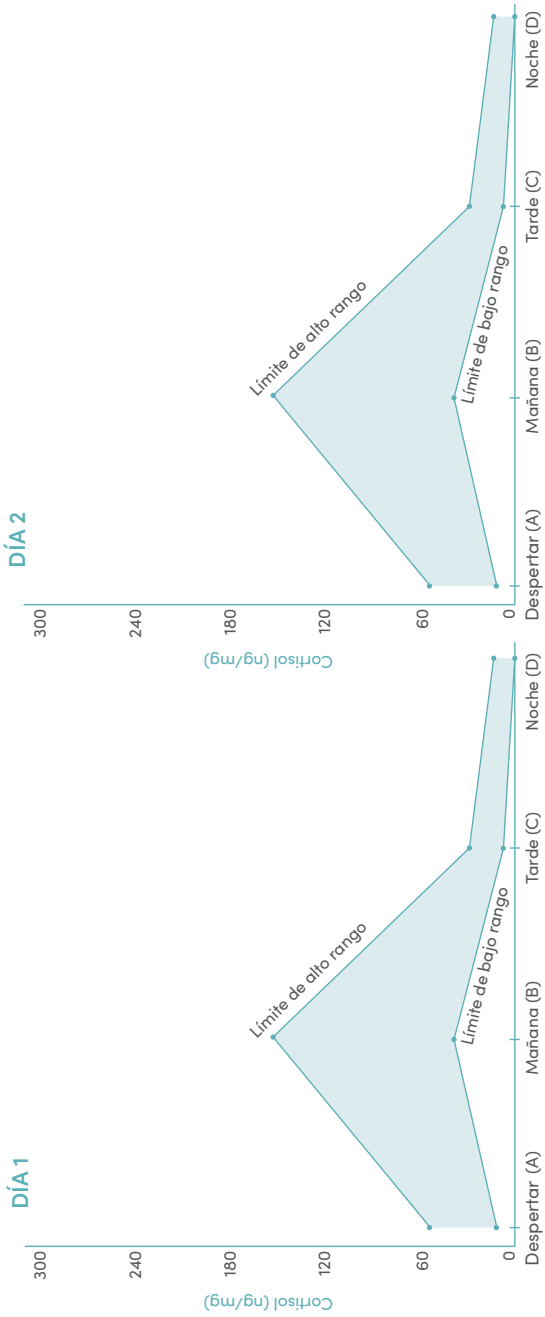
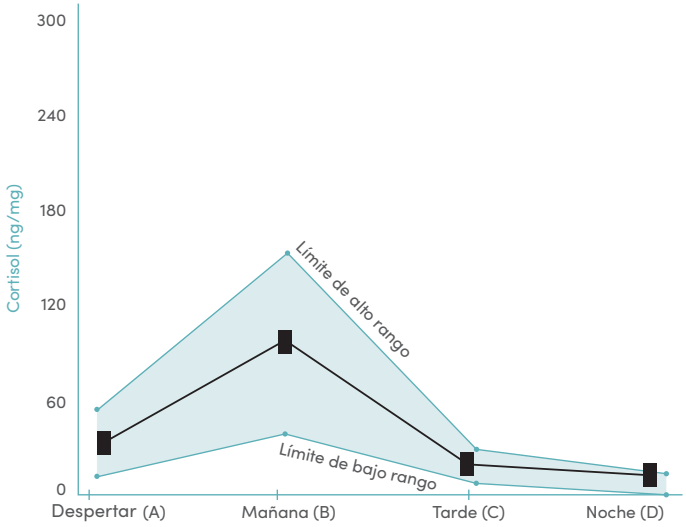


Gráfico 5



Este es el comportamiento normal de los valores del cortisol libre medido en saliva o en orina seca.
No espere este resultado al medir el cortisol total en sangre. Esta última medición es de poca utilidad clínica.

Gráfico 6



Este sería el comportamiento del cortisol de una persona sana. Tiene una elevación en la mañana al despertar, luego presenta una caída hacia al mediodía y desde ese momento, hasta el final de la jornada, ese descenso es menos pronunciado.

Gráfico 7

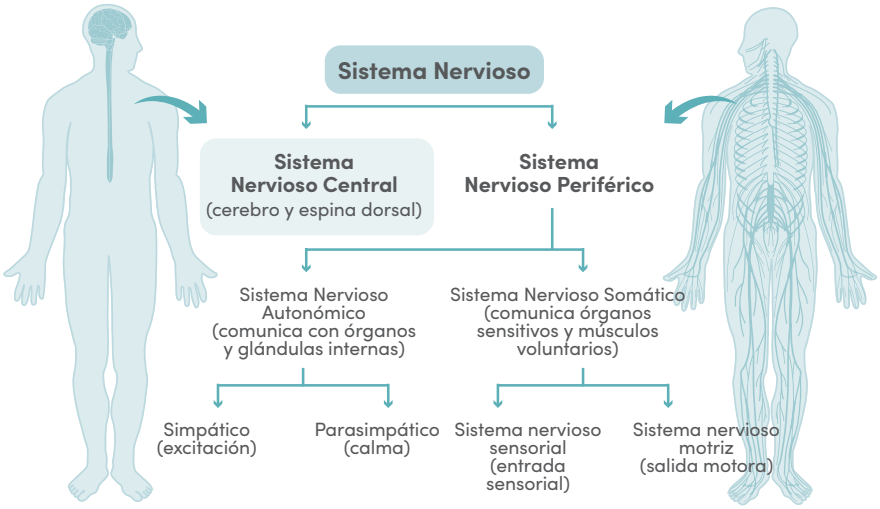

Sistema Nervioso
Sistema Nervioso Central
(cerebro y espina dorsal)
Sistema Nervioso Periférico
Sistema Nervioso Autonómico
(comunica con órganos y glándulas internas)
Sistema Nervioso Somático
(comunica órganos sensitivos y músculos voluntarios)
Simpático
(excitación)
Parasimpático
(calma)
Sistema nervioso sensorial
(entrada sensorial)
Sistema nervioso motriz
(salida motora)

Gráfico 8

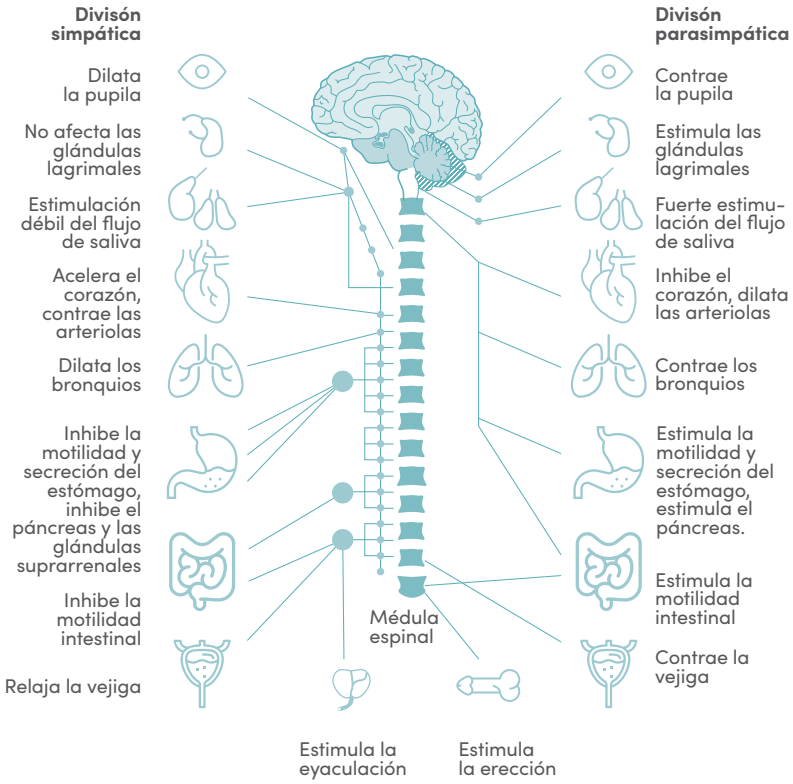
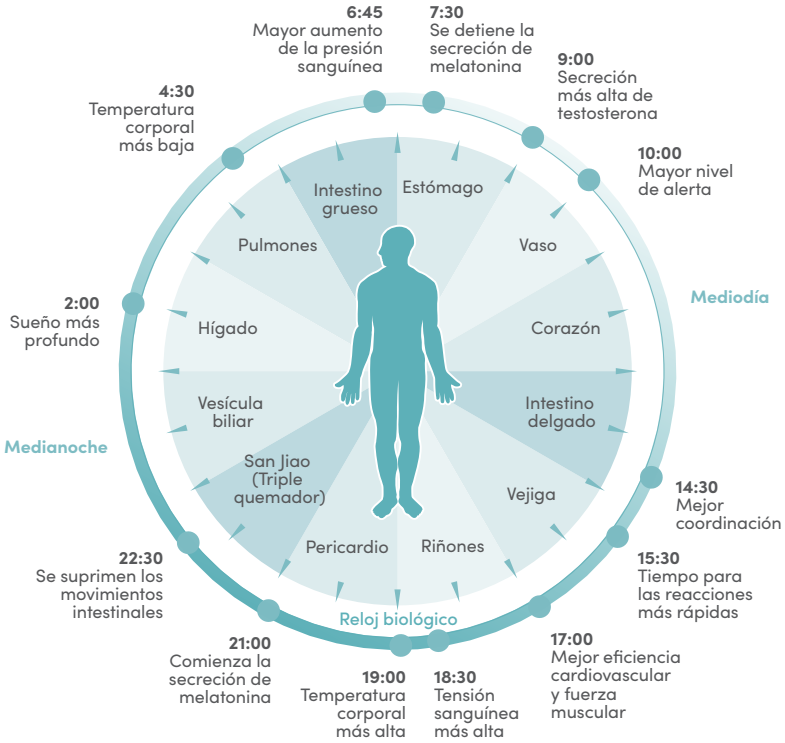

Divisón simpática
Dilata la pupila
No afecta las glándulas lagrimales
Estimulación débil del flujo de saliva
Acelera el corazón, contrae las arteriolas
Dilata los bronquios
Inhibe la motilidad y secreción del estómago, inhibe el páncreas y las glándulas suprarrenales
Inhibe la motilidad intestinal
Relaja la vejiga
Divisón parasimpática
Contrae la pupila
Estimula las glándulas lagrimales
Fuerte estimu-lación del flujo de saliva
Inhibe el corazón, dilata las arteriolas
Contrae los bronquios
Estimula la motilidad y secreción del estómago, estimula el páncreas.
Estimula la motilidad intestinal
Contrae la vejiga
Médula espinal
Estimula la eyaculación
Estimula la erección

Gráfico 9



El círculo interno es el ciclo cicardiano, descrito por primera vez hace 5000 años por la Medicina tradicional china. El externo son las variables fisiológicas que plantea la fisiología clásica.

Gráfico 10

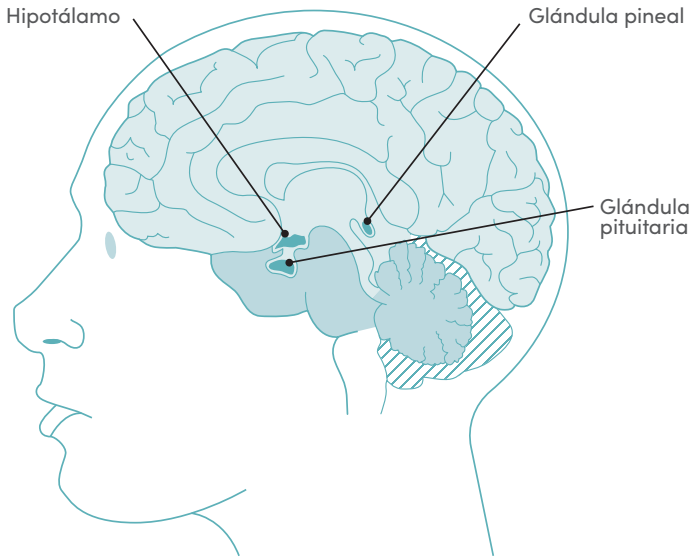
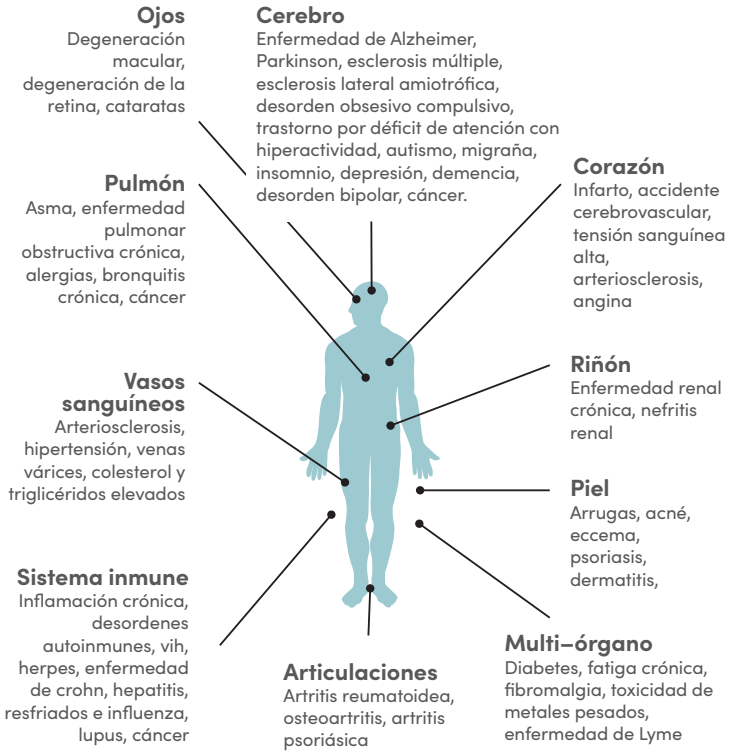


Gráfico 11

Condiciones creadas por estrés oxidativo



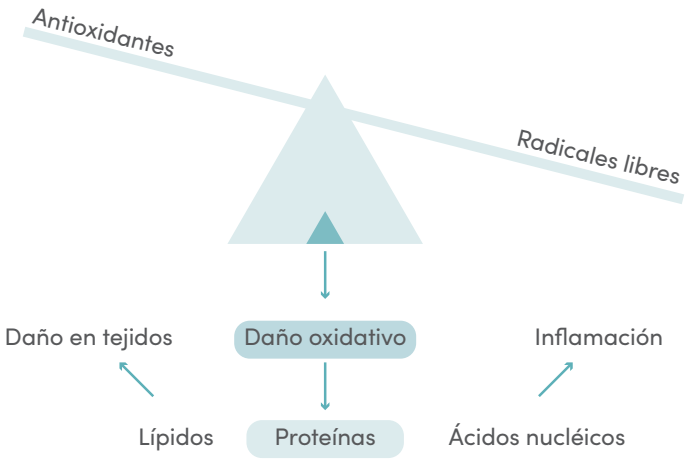


Gráfico 12

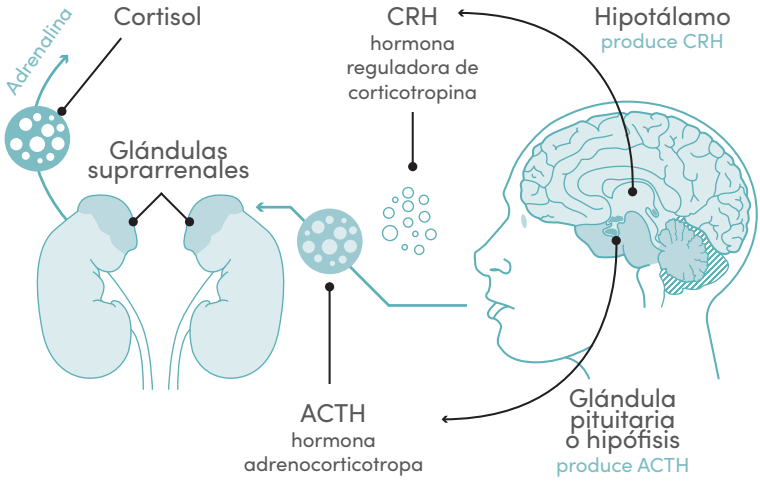
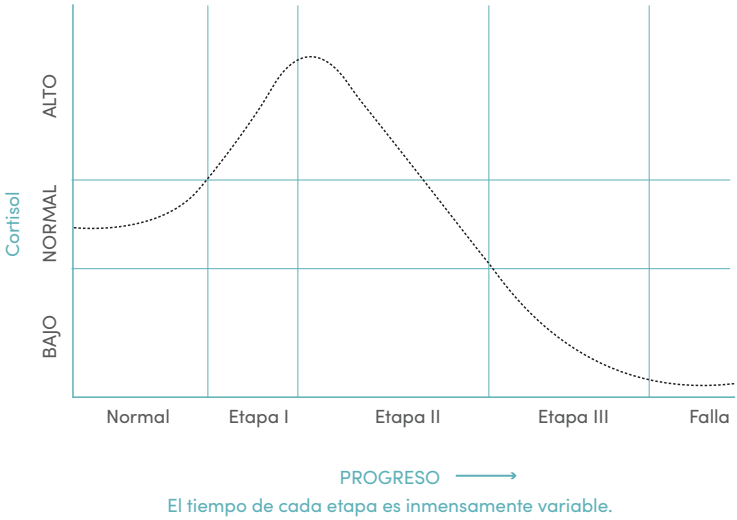

Adrenalina
Cortisol
CRH
hormona
reguladora de
corticotropina
Hipotálamo
produce CRH
Glándulas
suprarrenales
ACTH
hormona
adrenocorticotropa
Glándula
pituitaria
o hipófisis
produce ACTH

Gráfico 13



El tiempo de cada etapa es inmensamente variable.

Gráfico 14

Factores que afectan la glándula suprarrenal

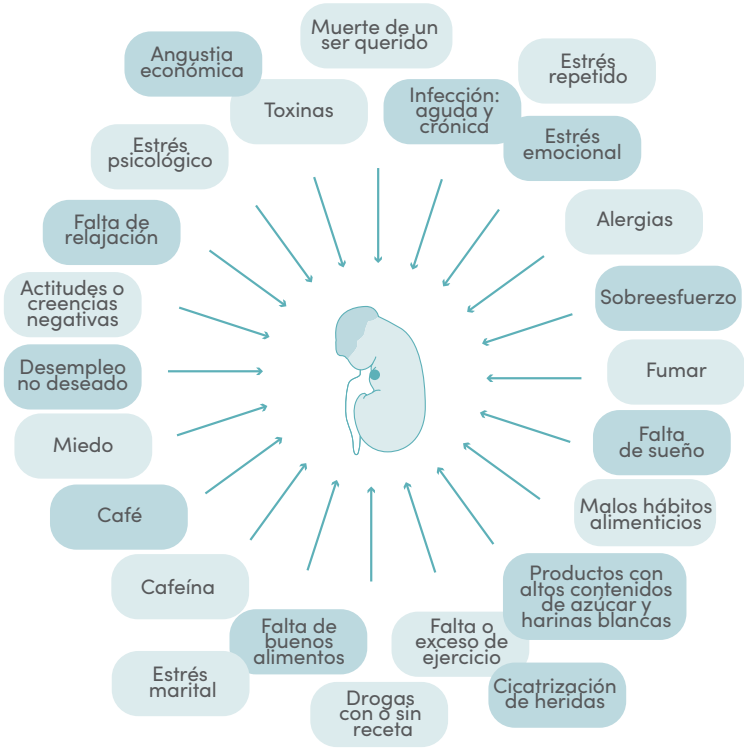


Gráfico 15

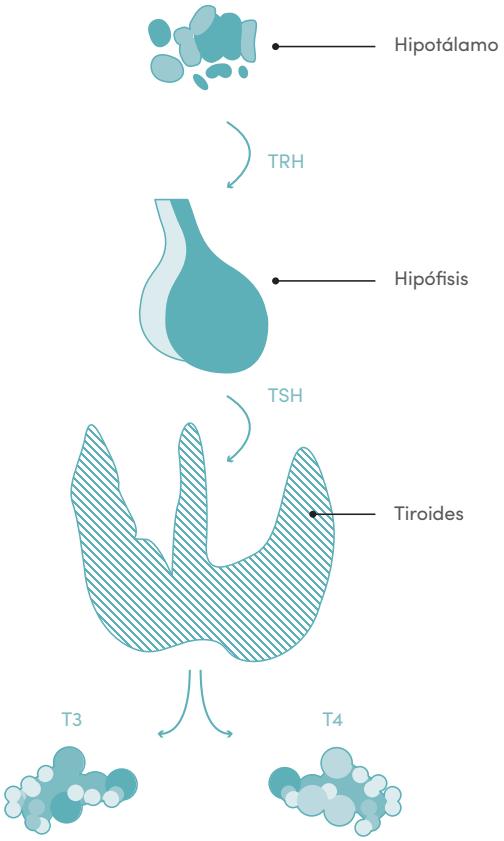
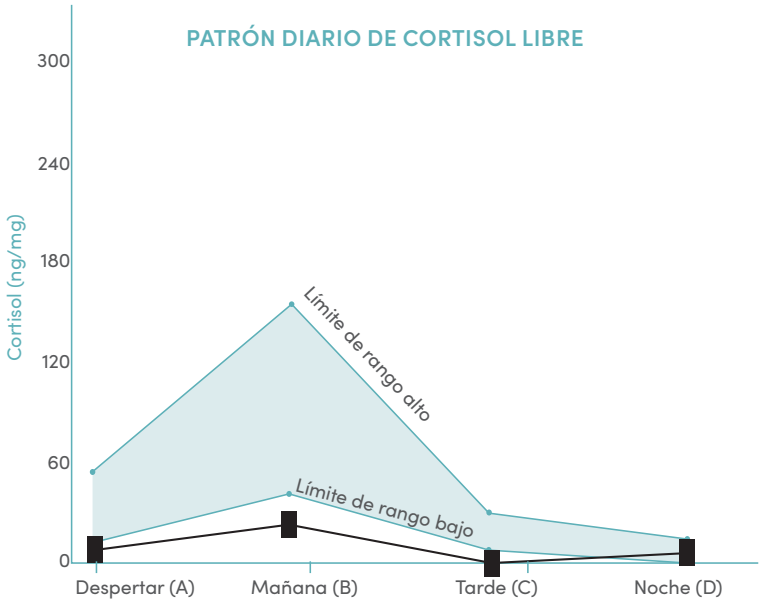


Gráfico 16


PATRÓN DIARIO DE CORTISOL LIBRE
Cortisol (ng/mg)
300
240
180
120
60
0
Límite de rango alto
Límite de rango bajo
Despertar (A)
Mañana (B)
Tarde (C)
Noche (D)

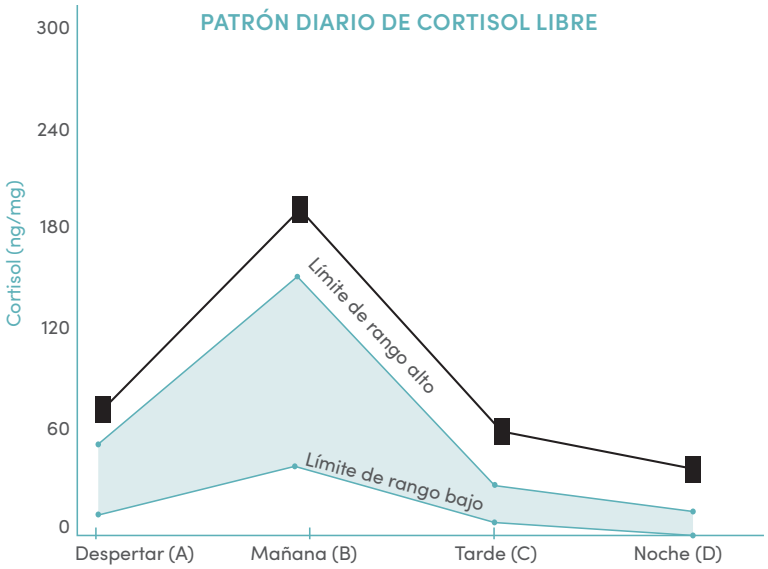

PATRÓN DIARIO DE CORTISOL LIBRE
Cortisol (ng/mg)
300
240
180
120
60
0
Límite de rango alto
Límite de rango bajo
Despertar (A)
Mañana (B)
Tarde (C)
Noche (D)

Gráfico 17

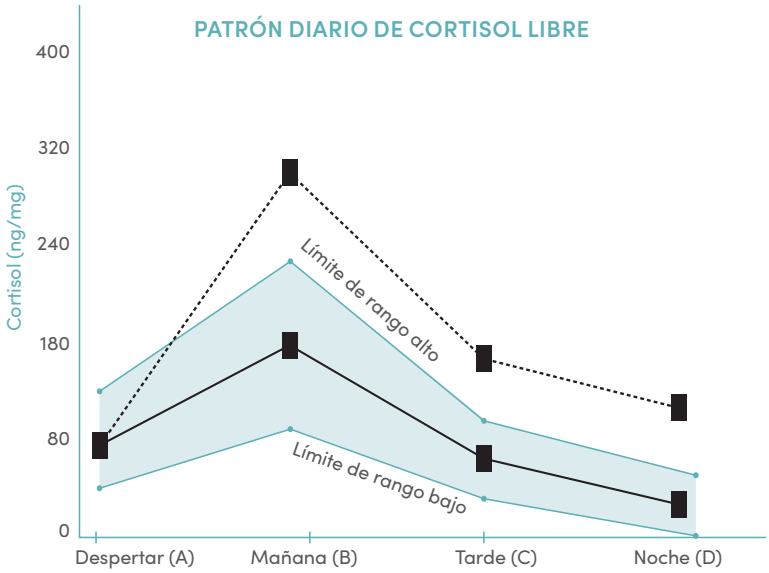

PATRÓN DIARIO DE CORTISOL LIBRE
Cortisol (ng/mg)
400
320
240
180
80
0
Límite de rango alto
Límite de rango bajo
Despertar (A)
Mañana (B)
Tarde (C)
Noche (D)

Gráfico 18

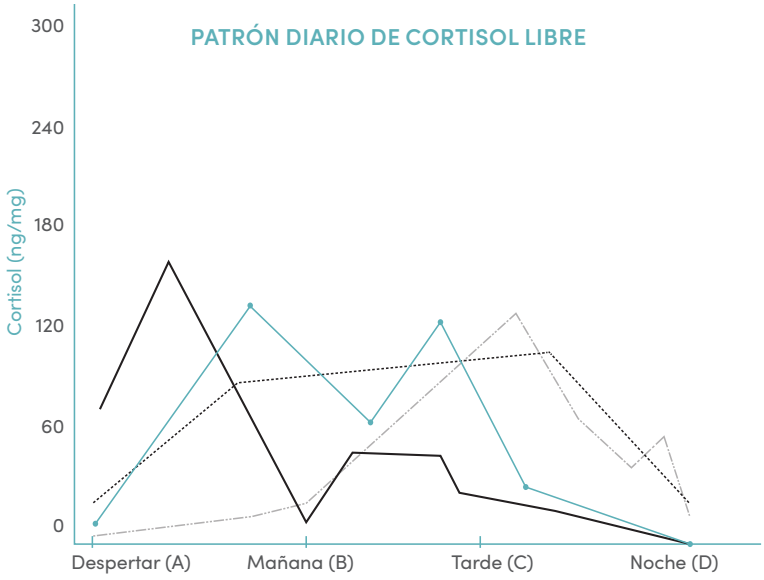

PATRÓN DIARIO DE CORTISOL LIBRE
Cortisol (ng/mg)
300
240
180
120
60
0
Despertar (A)
Mañana (B)
Tarde (C)
Noche (D)

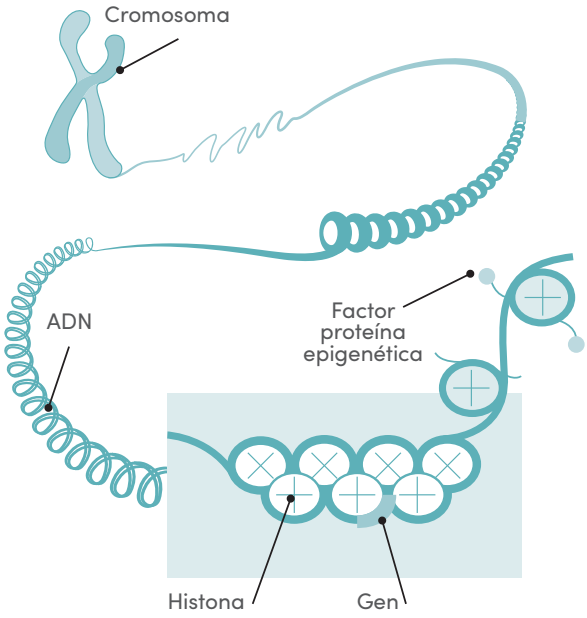
Gráfico 19

bit.ly/HipoglucemiaDrJaramillo.

Gráfico 20

Cardo de leche
Ginseng
Ashwagandha
Bacopa
Regaliz
Dong quai
Moringa Oleifera
Astrágalo
Eleutero
Maca
Schisandra
Centella asiática
Rodiola
Fo-ti
Hisopo
Cordyceps
Grosellero de la India
Suma
Yiaogulan
Maitake
Albahaca santa

Gráfico 21



Me gustaría mucho continuar
esta conversación con usted aquí:

Instagram: **@drcarlosjaramillo**

Youtube: **Dr Carlos Jaramillo Medicina Funcional**

Facebook: **@drcarlosjaramillo**

Twitter: **@drcjaramillo**

e-mail: **info@drcarlosjaramillo.com**

Website: **drcarlosjaramillo.com**

Referencias bibliográficas

BIBLIOGRAFÍA

Capítulo 2

1. Albrecht, K. (1979) *Stress and the Manager: Making it Work for You.* New Jersey: Prentice Hall.
2. G. Renard y J. Leid. Les dangers de la lumière bleue: la vérité! . *Journal Francais D'Ophtalmologie,* 5 de mayo del 2016;39:483-488.
3. Planck, M. (1922) *The Origin and Development of the Quantum Theory*. Whitefish, MT: Literary Licensing, LLC (Reimpreso: 7 de agosto del 2014).
4. Planck, M. (1931) The Universe in Light of Modern Physics. Franklin Classics (Reimpreso: 15 de octubre del 2018).
5. Dispenza, Joe (2012) *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One*. Carlsbad, CA: Hay House Inc. (Reimpresión: 2013).
6. Bohr, N., On the Constitution of Atoms and Molecules, *Philosophical Magazine*, julio de 1913:26:1-24.
7. Goswami, A. (1993), *The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the Material World.* Nueva York: TarcherPerigee.

8. Domínguez Rojas, A. L. y Yáñez Canal, J., El inconsciente: Una mirada sobre su historia y sus retos actuales. *Psychologia Latina*, 2011;2(2):172-183.
9. Freud, S. (1899) *Interpretación de los sueños*. Madrid: Ediciones Akal, S.A. (Reimpreso: 2013) Lipton, B. H. (2005) *The Biology of Belief*. Carlsbad, CA: Hay House Inc.
10. Livio, M. (2002). *The Golden Ratio: The Story of Phi, the World Most Astonishing Number*. Nueva York: Broadway Books. (Reimpreso en pasta blanda: 2003).
11. Emoto, M. (2005) *Los mensajes ocultos del agua*. Miami: Santillana USA Publishing Company Incorporated.
12. Hall, J. E. (2016) *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. 13.ª ed. Filadelfia, PA: Elsevier.

Capítulo 3

1. Hall, J. E. (2016) *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. 13.ª ed. Filadelfia, PA: Elsevier.
2. https://dutchtest.com/resources/sample-reports/
3. Blair, J. C., Adaway, J., Brian Keevil, B. y Ross, R. Salivary Cortisol and Cortisone in the Clinical Setting. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity,* abril del 2017;24(3):161-168.
4. Bastin, P., Maiter D. y D. Gruson. Salivary Cortisol Testing: Preanalytic and Analytic Aspects. *Ann Biol Clin* (Paris). 1.º de agosto del 2018;76(4):393-405.
5. Dantzer, R. y NH Kalin. The Cortisol Awakening Response at its Best. *Psychoneuroendocrinology*, enero del 2016;63:412-413.
6. Sapolsky, R. M. (2004) *Why Zebras Don't Get Ulcers*. 3.ª ed. Nueva York: Holt Paperbacks.

7. Dispenza, Joe. *Deja de ser tú*. Barcelona: Ediciones Urano, S. A. (Reimpreso: 2012)
8. Gibbons, C. H. Basics of Autonomic Nervous System Function. *Handb Clin Neurol*, 2019;160:407-418.
9. Karemaker, J. M. An Introduction into Autonomic Nervous Function. *Physiol Meas*, mayo del 2017;38(5): R89-R118.
10. Benarroch, E. E. Autonomic Nervous System and Neuroimmune Interactions: New Insights and Clinical Implications. *Neurology*, 19 de febrero del 2019;92(8),377-385.
11. Liu, F. y H. C. Chang. Physiological Links of Circadian Clock and Biological Clock of Aging. *Protein Cell*, julio del 2017;8(7): 477-488.
12. Galano, A. y R. J. Reiter. Melatonin and its Metabolites vs Oxidative Stress: From Individual Actions to Collective Protection. *J Pineal Res*, agosto del 2018;65(1). e12514.
13. Sánchez, A., Calpena, A. C. y B. Clares. Evaluating the Oxidative Stress in Inflammation: Role of Melatonin. *Int J Mol Sci*, 27 de julio del 2015;16(8):16981-17004.
14. Espino, J., Rodríguez, A. B. y J. A. Pariente. Melatonin and Oxidative Stress in the Diabetic State: Clinical Implications and Potential Therapeutic Applications. *Curr Med Chem*, 2019;26(22):4178-4190.
15. Lam, D. y Lam, M. *Adrenal Fatigue Syndrome: Reclaim your Energy and Vitality with Clinically Proven Natural Programs*. Tustin, CA: Adrenal Institute Press.
16. Tomiyama, A. J. Stress and Obesity. *Annu Rev Psychol*, enero del 2019;70:703-718.
17. Hewagalamulage, S. D., Lee, T. K., Clarke, I. J. y B. A. Henry. Stress, Cortisol, and Obesity: A Role for Cortisol Responsiveness in Identifying Individuals Prone to Obesity. *Domest Anim Endocrinol*, julio del 2016;supl. 56:S112-S120.

18. Jonsdottir, I. H. y A. Sjörs Dahlman. Mechanisms in Endocrinology: Endocrine and Immunological Aspects of Burnout: A Narrative Review. *Eur J Endocrinol*, 1.º de marzo del 2019;180(3): R147-R158.
19. Von Wolff, M., Nakas, C. T., Tobler, M., Merz, T. M., Hilty, M. P., Veldhuis, J. D., Huber, A. R., y J. Pichler Hefti. Adrenal, Thyroid and Gonadal Axes Are Affected at High Altitude. *Endocr Connect*, 1.º de octubre del 2018;7(10):1081-1089.
20. Mastorakos, G. y M. Pavlatou. Exercise as a Stress Model and the Interplay Between the Hypothalamus-Pituitary-Adrenal and the Hypothalamus-Pituitary-Thyroid Axes. *Horm Metab Res*, septiembre del 2005;37(9): 577-584.
21. Mancini, A., Di Segni, Ch., Raimondo, S., Olivieri, G., Silvestrini, A., Meucci, E. y D. Currò. Thyroid Hormones, Oxidative Stress, and Inflammation. *Mediators Inflamm*, 8 de marzo del 2016;6757154.
22. Lafuente, J. V., Bermúdez, G., Camargo-Arce, L. y S. Bulnes. Blood-Brain Barrier Changes in High Altitude. *CNS Neurol Disord Drug Targets*, 2016;15(9):1188-1197.
23. Rochfort, K. D. y P. M. Cummins. The Blood-Brain Barrier Endothelium: A Target for Pro-Inflammatory Cytokines. *Biochem Soc Trans*, agosto del 2015;43(4): 702-706.
24. Menard, C., Pfau, M. L., Hodes, G. E., Kana, V., Wang, V. X., Bouchard, S., Takahashi, A., Flanigan, M. E., Aleyasin, H., LeClair, K. B., Janssen, W. G., Labonté, B., Parise, E. M., Lorsch, Z. S., Golden, S. A., Heshmati, M., Tamminga, C., Turecki, G., Campbell, M., Fayad, Z. A., Tang, C. Y., Merad, M. y S. J. Russo. Social Stress Induces Neurovascular Pathology Promoting Depression. *Nat Neurosci*, diciembre del 2017;20(12):1752-1760.
25. Levedeba, M. A., Karganov, M. Y., Kozlova, Y. A., Gotovtceva, G. N., Tumurov, D. A., Gudkova, A. A. y A. B. Guekht. The

Role of Autonomic Dysfunction in Pathogenesis of Irritable Bowel Syndrome. *Patol Fiziol Eksp Ter*, julio-septiembre del 2014;(3):37-44.

26. Bhatia, V. y R. K. Tandon. Stress and the Gastrointestinal Tract. *J Gastroenterol Hepatol*, marzo del 2005; 20(3): 332-339.
27. Molina-Torres, G., Rodríguez-Arrastía, M., Román, P., Sánchez-Labraca, N. y D. Cardona. Stress and the Gut Microbiota-Brain Axis. *Behav Pharmacol*, abril del 2019;30 (números especiales 2 y 3):187-200.
28. Bonaz, B., Bazin T. y S. Pellisier. The Vagus Nerve at the Interface of the Microbiota-Gut-Brain Axis. *Front Neurosci*, 7 de febrero del 2018;12:49.
29. Earley, R. L., Blumer, L. S. y M. S. Grober. The Gall of Subordination: Changes in Gall Bladder Function Associated with Social Stress. *Proc Biol Sci*, 7 de enero del 2004:271(1534):7-13.
30. Hewagalamulage, S. D., Lee, T. K., Clarke, I. J. y B. A Henry. Stress, Cortisol, and Obesity: A Role for Cortisol Responsiveness in Identifying Individuals Prone to Obesity. *Domest Anim Endocrinol*, julio del 2016;supl. 56:S112-S120.
31. Pearson, A. M. Muscle Growth and Exercise. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 1990;29(3):167-196.
32. Shin, K. J., Lee, Y. J., Yang, Y. R., Park, S., Suh, P. G., Follo, M. Y., Cocco, L. y S. H. Ryu. Molecular Mechanisms Underlying Psychological Stress and Cancer. *Curr Pharm Des*, 2016;22(16);2389-2402.
33. Payne, J. K. State of the Science: Stress, Inflammation, and Cancer. *Oncol Nurs Forum*, septiembre del 2014;41(5),533-540.
34. Elefteriou, F. Chronic Stress, Sympathetic Activation and Skeletal Metastasis of Breast Cancer Cells. *Bonekey Rep*, 13 de mayo del 2015;4:693.

35. Afrisham, R., Paknejad, M., Soliemanifar, O., Sadegh-Nejadi, S., Meshkani. R. y D. Ashtary-Larky. The Influence of Psychological Stress on the Initiation and Progression of Diabetes and Cancer. *Int J Endocrinol Metab*, 20 de abril del 2019;17(2):e67400.
36. Boris M., Miroslav, T. y H. L'ubica. Psychoneuroimmunology of Cancer - Recent Findings and Perspectives. *Klin Onkol*, otoño del 2018;31(5):345-352.
37. Meier, T. y M. Noll-Hussong. The Role of Stress Axes in Cancer Incidence and Proliferation. *Psychother Psychosom Med Psychol*, septiembre del 2014;64(9-10):341-344.
38. Cole, S. W. y A. K. Sood. Molecular Pathways: Beta-Adrenergic Signaling in Cancer. *Clin Cancer Res*, 1.° de marzo del 2012;18(5):1201-1206.
39. Hanns, P., Paczulla, A. M., Medinger, M., Konantz, M., Lengerke, C. Stress and Catecholamines Modulate the Bone Marrow Microenvironment to Promote Tumorigenesis. *Cell Stress*, 4 de junio del 2019;3(7):221-235.
40. Sharif, K., Watad, A., Coplan, L., Lichtbroun, B., Krosser, A., Lichtbroun, M., Bragazzi, N. L., Amital, H. Afek, A. y Y. Shoenfeld. The Role of Stress in the Mosaic of Autoimmunity: An Overlooked Association. *Autoimmun Rev*, octubre del 2018;17(10):967-983.
41. Faresjö, M. The Link Between Psychological Stress and Autoimmune Response in Children. *Crit Rev Immunol*, 2015;35(2):117-134.
42. Stojanovich, L. y D. Marisavljevich. Stress as a Trigger of Autoimmune Disease. *Autoimmun Rev*, enero del 2018;7(3):209-213.
43. Elenkov, I. J., Wilder, R. L., Chrousos, G. P. y E. S. Vizi. The Sympathetic Nerve - An Integrative Interface Between Two Supersystems: The Brain and the Immune System. *Pharmacol Rev*, diciembre del 2000;52(4), 595-638.

44. Del Rey, A. y H. O. Besedovsky. Sympathetic Nervous System-Immune Interactions in Autoimmune Lymphoproliferative Diseases. *Neuroimmunomodulation,* 2008;15(1):29-36.
45. Ross, I. L., Jones y J. M Blockman. We Are Tired of "Adrenal Fatigue". *S Afr Med J*, 28 de agosto del 2018;108(9):724-725.
46. Oyola, M. G. y R. J. Handa. Hypothalamic-pituitary-adrenal and Hypothalamic-pituitary-gonadal Axes: Sex Differences in Regulation of Stress Responsivity. *Stress*, septiembre del 2017;20(5):476-494.
47. Joseph, J. J. y S. H. Golden. Cortisol Dysregulation: The Bidirectional Link Between Stress, Depression, and Type 2 Diabetes Mellitus. *Ann N Y Acad Sci*, marzo del 2017;1391(1): 20-34.
48. Chinn, S., Caldwell, W. y K. Gritsenko. Fibromyalgia Pathogenesis and Treatment Options Update. *Curr Pain Headache Rep*, abril del 2016;20(4):25.
49. Sluka, K. A. y D. J. Clauw. Neurobiology of Fibromyalgia and Chronic Widespread Pain. *Neuroscience*, 3 de diciembre del 2016;338:114-129.
50. Casale, R., Sarzi-Puttini, P., Botto, R., Alciati, A., Batticciotto, A., Marotto, D., Torta, R. Fibromyalgia and the Concept of Resilience. *Clin Exp Rheumatol*, enero-febrero del 2019;supl. 37:16(1):105-113.
51. Moon, H-J, Seo, J-G y S-P Park. Perceived Stress in Patients with Migraine: A Case-Control Study. *J Headache Pain*, diciembre del 2017;18(1):73.
52. Lippi, G. y C. Mattiuzzi. Cortisol and Migraine: A Systematic Literature Review. *Agri*, julio del 2017;29(3):95-99.
53. Berry, J. K. M. y P. D. Drummond. Psychological Generators of Stress-Headaches. *J Behav Med*, febrero del 2018;41(1):109-121.

54. Blom, S., Andersson, T. B. y L. Förlin. Effects of Food Deprivation and Handling Stress on Head Kidney 17alpha-hydroxyprogesterone 21-hydroxylase Activity, Plasma Cortisol and the Activities of Liver Detoxification Enzymes in Rainbow Trout. *Aquat Toxicol*, 1.° de marzo del 2000;48(2-3):265-274.
55. Elder, G. J., Wetherell, M. A., Barclay, N. L. y J. G. Ellis. The Cortisol Awakening Response - Applications and Implications for Sleep Medicine. *Sleep Med Rev*, junio del 2014;18(3):215-224.
56. Van Cauter, E., Spiegel, K., Tasali, E. y R. Leproult. Metabolic Consequences of Sleep and Sleep Loss. *Sleep Med*, septiembre del 2008;supl. 9:1(01):S23-S28.
57. Kallestad, H., Jacobsen, H. B., Landrø, N. I., Borchgrevink, P. C. y T. C. Stiles. The Role of Insomnia in the Treatment of Chronic Fatigue. *J Psychosom Res*, mayo del 2015;78(5):427-432.
58. Cesta, C. E., Johansson, A. L. V., Hreinsson, J., Rodríguez-Wallberg, K. A., Olofsson, J. I., Holte, J., Håkan, H., Wramsby, M., Cnattingius, S., Skalkidou, A. y A. Nyman-Iliadou. A Prospective Investigation of Perceived Stress, Infertility-Related Stress, and Cortisol Levels in Women Undergoing in Vitro Fertilization: Influence on Embryo Quality and Clinical Pregnancy Rate. *Acta Obstet Gynecol Scand*, marzo del 20018;97(3):258-268.
59. Nery, S. F., Paiva, S. P. C., Vieira, E. L., Barbosa, A. B., Sant'Anna, E. M., Casalechi, M., De la Cruz, C., Teixeira, A. L. y F. M. Reis. Mindfulness-based Program for Stress Reduction in Infertile Women: Randomized Controlled Trial. *Stress Health*, febrero del 2019;35(1):49-58.
60. Sanders, K. M., Kawwass, J. F., Loucks, T. y S. L. Berga. Heightened Cortisol Response to Exercise Challenge in

Women with Functional Hypothalamic Amenorrhea. *Am J Obstet Gynecol*, febrero del 2018;218(2):230. e1-230.e6.

61. Abbasihormozi, S. H., Babapour, V., Kouhkan, A., Niasari Naslji, A., Afraz, K., Zolfaghary, Z. y A. H. Shahverdi. Stress Hormone and Oxidative Stress Biomarkers Link Obesity and Diabetes with Reduced Fertility Potential. *Cell J*, octubre del 2019;21(3):307-313.
62. Caparrós-González, R. A., Romero-González, B., Strivens-Vílchez, H., González-Pérez, R., Martínez-Augustin, O. y M. I. Peralta-Ramírez. Hair Cortisol Levels, Psychological Stress and Psychopathological Symptoms as Predictors of Postpartum Depression. *PLoS One*, 28 de agosto del 2017;12(8). e0182817.
63. Cox, E. Q., Stuebe, A., Pearson, B., Grewen, K., Rubinow, D. y S. Meltzer-Brody. Oxytocin and HPA Stress Axis Reactivity in Postpartum Women. *Psychoneuroendocrinology*, mayo del 2015;55:164-172.
64. Deligiannidis, K. M., Kroll-Desrosiers, A. R., Svenson, A., Jaitly, N., Barton, B. A., Hall, J. E. y A. J. Rothschild. Cortisol Response to the Trier Social Stress Test in Pregnant Women at Risk for Postpartum Depression. *Arch Womens Ment Health*, octubre del 2016;19(5):789-797.
65. Braig, S., Grabher, F., Ntomchukwu, C., Reister, F., Stalder, T., Kirschbaum C., Rothenbacher, D. y J. Genuneit. The Association of Hair Cortisol with Self-Reported Chronic Psychosocial Stress and Symptoms of Anxiety and Depression in Women Shortly After Delivery. *Paediatr Perinat Epidemiol*, marzo del 2016;30(2):97-104.
66. Rogers, G., Goodman, C., Mitchell, D. y J. Hattingh. The Response of Runners to Arduous Triathlon Competition. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*, 1986;55(4):405-409.

67. Oliver Neubauer, O., König, D. y K-H. Wagner. Recovery After an Ironman Triathlon: Sustained Inflammatory Responses and Muscular Stress. *Eur J Appl Physiol*, octubre del 2008;104(3):417-426.

68. Menicucci, D., Piarulli, A., Mastorci, F., Sebastiani, L., Laurino, M., Garbella, E., Castagnini, C., Pellegrini, S., Lubrano, V., Bernardi, G., Metelli, M., Bedini, R., L'abbate, A., Pingitore, A. y A. Gemignani. Interactions Between Immune, Stress-Related Hormonal and Cardiovascular Systems Following Strenuous Physical Exercise. *Arch Ital Biol*, septiembre del 2013;151(3):126-136.

69. Cozma, S., Dima-Cozma, L. C., Ghiciuc, C. M., Pasquali, V., Saponaro, A. y F. R. Patacchioli. Salivary Cortisol and α-Amylase: Subclinical Indicators of Stress as Cardiometabolic Risk. *Braz J Med Biol Res*, 6 de febrero del 2017;50(2). e5577.

70. Bibbey, A., Carroll, D., Ginty, A. T. y A. C. Phillips. Cardiovascular and Cortisol Reactions to Acute Psychological Stress Under Conditions of High Versus Low Social Evaluative Threat: Associations with the Type D Personality Construct. *Psychosom Med*, junio del 2015;77(5):599-608.

71. Jönsson, P., Österberg, K., Wallergård, M., Hansen, A. M., Garde, A. H., Johansson, G. y B. Karlson. Exhaustion-related Changes in Cardiovascular and Cortisol Reactivity to Acute Psychosocial Stress. *Physiol Behav*, 1.° de noviembre del 2015;151:327-337.

72. Samuels, M. A. The Brain-Heart Connection. *Circulation*, 3 de julio del 2007;116(1):77-84.

73. Esch, T., Stefano, G. B., Fricchione, G. L. y H. Benson. Stress-related Diseases - A Potential Role for Nitric Oxide. *Med Sci Monit*, junio del 2002;8(6):RA103-RA118.

Capítulo 4

1. Panossian, A. y G. Wikman. Pharmacology of *Schisandra Chinensis* Baill.: An Overview of Russian Research and Uses in Medicine. *J Ethnopharmacol*, 23 de julio del 2008;118(2):183-212.
2. Choudhar, D., Bhattacharyya, S. y K. Joshi. Body Weight Management in Adults Under Chronic Stress Through Treatment with Ashwagandha Root Extract: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. *J Evid Based Complementary Altern Med*, enero del 2017;22(1):96-106.
3. Johnson, S. A. (2015) *Evidence-Based Essential Oil Therapy*, Orem, UT: Scott A. Johnson Professional Writing Services, LLC.
4. Chandrasekhar, K., Kapoor, J. y S. Anishetty. A Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of Ashwagandha Root in Reducing Stress and Anxiety in Adults. *Indian J Psychol Med*, julio del 2012;34(3):255-262.
5. Jówko, E., Sadowski, J., Długołęcka, B., Gierczuk, D., Opaszowski, B. e I. Cieśliński. Effects of *Rhodiola rosea* Supplementation on Mental Performance, Physical Capacity, and Oxidative Stress Biomarkers in Healthy Men. *J Sport Health Sci*, octubre del 2018;7(4):473-480.
6. Olsson, E. M., Von Schéele, B. y A. G. Panossian. A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Parallel-Group Study of the Standardised Extract SHR-5 of the Roots of *Rhodiola rosea* in the Treatment of Subjects with Stress-Related Fatigue. *Planta Med*, febrero del 2009;75(2):105-112.
7. Panossian, A., Hambardzumyan, M., Hovhanissyan, A. y G. Wikman. The Adaptogens Rhodiola and Schizandra Modify the Response to Immobilization Stress in Rabbits

by Suppressing the Increase of Phosphorylated Stress-Activated Protein Kinase, Nitric Oxide and Cortisol. *Drug Target Insights*, 2007;2:39-54.

8. Panossian, A. y G. Wikman. Evidence-based Efficacy of Adaptogens in Fatigue, and Molecular Mechanisms Related to Their Stress-Protective Activity. *Curr Clin Pharmacol*, septiembre del 2009;4(3):98-219.
9. Choudhary, D., Bhattacharyya, S. y K. Joshi. Body Weight Management in Adults Under Chronic Stress Through Treatment with Ashwagandha Root Extract: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. *J Evid Based Complementary Altern Med*, enero del 2017;22(1):96-106.
10. McCabe, D., Lisy, K., Lockwood, C. y M. Colbeck. The Impact of Essential Fatty Acid, B Vitamins, Vitamin C, Magnesium and Zinc Supplementation on Stress Levels in Women: A Systematic Review. *JBI Database System Rev Implement Rep*, febrero del 2017;15(2):402-453.
11. Dmitrašinović, G., Pešić, V., Stanić, D., Plećaš-Solarović, B. Dajak, M. y S. Ignjatović. ACTH, Cortisol and IL-6 Levels in Athletes Following Magnesium Supplementation. *J Med Biochem*, 2 de noviembre del 2016;35(4):375-384.
12. Du, J., Zhu, M., Bao, H., Li, B., Dong, Y., Xiao, C., Zhang, G. Y., Henter, I., Rudorfer, M. y B. Vitiello. The Role of Nutrients in Protecting Mitochondrial Function and Neurotransmitter Signaling: Implications for the Treatment of Depression, PTSD, and Suicidal Behaviors. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 17 de noviembre del 2016;56(15);2560-2578.
13. Kilic, Y., Cetin, H. N., Sumlu, E., Pektas, M. B., Koca, H. B. y F. Akar. Effects of Boxing Matches on Metabolic, Hormonal, and Inflammatory Parameters in Male Elite Boxers. *Medicina (Kaunas)*, 18 de junio del 2019;55(6).

14. Papakonstantinou, E., Kechribari, I., Sotirakoglou, K., Tarantilis, P., Gourdomichali, T., Michas, G., Kravvariti, V., Voumvourakis, K. y A. Zampelas. Acute Effects of Coffee Consumption on Self-Reported Gastrointestinal Symptoms, Blood Pressure and Stress Indices in Healthy Individuals. *Nutr J*, 15 de marzo del 2016;15:26.
15. Roderigo, T., Benson, S., Schöls, M., Hetkamp, M., Schedlowski, M., Enck, P. y S. Elsenbruch. Effects of Acute Psychological Stress on Placebo and Nocebo Responses in a Clinically Relevant Model of Visceroception. *Pain*, agosto del 2017;158(8):1489-1498.
16. F Benedetti, F., Lanotte, M., Lopiano, L. y L. Colloca. When Words Are Painful: Unraveling the Mechanisms of the Nocebo Effect. *Neuroscience*, 29 de junio del 2007;47(2):260-271.
17. Finniss, D. G. Placebo Effects: Historical and Modern Evaluation. *Int Rev Neurobiol*, 2018;139:1-27.
18. Požgain, I., Požgain, Z. y D. Degmečić. Placebo and Nocebo Effect: A Mini-Review. *Psychiatr Danub*, junio del 2014;26(2):100-107.
19. Kaptchuk, T. J. y F. G. Miller. Placebo Effects in Medicine. *N Engl J Med*, 2 de julio del 2015;373(1):8-9.
20. Ballhausen, N., Kliegel, M. y U. Rimmele. Stress and Prospective Memory: What Is the Role of Cortisol? *Neurobiol Learn Mem*, mayo del 2019;161:169-174.
21. White, D. J., De Klerk, S., Woods, W., Gondalia, S., Noonan, Ch. y A. B. Scholey. Anti-Stress, Behavioural and Magnetoencephalography Effects of an L-Theanine-Based Nutrient Drink: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Trial. *Nutrients*, 19 de enero del 2016;8(1).
22. Zimmermann-Viehoff, F., Steckhan, N., Meissner, K., Deter, H-Ch. y C. Kirschbaum. Influence of a Suggestive Placebo

Intervention on Psychobiological Responses to Social Stress: A Randomized Controlled Trial. *J Evid Based Complementary Altern Med*, enero del 2016;21(1):3-9.

23. Pascoe, M. C., Thompson, D. R., Jenkins, Z. M. y Ch. F. Ski. Mindfulness Mediates the Physiological Markers of Stress: Systematic Review and Meta-Analysis. *J Psychiatr Res*, diciembre del 2017;95:156-178.
24. Pascoe, M. C., Thompson, D. R. y Ch. F. Ski. Yoga, Mindfulness-Based Stress Reduction and Stress-Related Physiological Measures: A Meta-Analysis. *Psychoneuroendocrinology*, diciembre del 2017;86:152-168.
25. Wagner Robb, S., Haslam, A., Wirth, M. D., Gay, J. L., Middleton, L., Healy, M. y J. R. Hebert. Relationship Between Meditation and Waking Salivary Cortisol Secretion Among Long-Term MBSR Instructors. *Complement Med Res*, 2019;26(2):101-109.
26. Vilanova Araujo, R., Carvalho Fernandes, A. F., Sampaio Nery, I., Leite Rangel Andrade, E. M., Tolstenko Nogueira, L. y Carvalho Azevedo, F. H. Meditation Effect on Psychological Stress Level in Women with Breast Cancer: A Systematic Review. *Rev Esc Enferm USP*, 2 de diciembre del 2019;53. e03529.
27. Gamaiunova, L., Brandt, P-Y., Bondolfi, G. y M. Kliegel. Exploration of Psychological Mechanisms of the Reduced Stress Response in Long-Term Meditation Practitioners. *Psychoneuroendocrinology*, junio del 2019;104:143-151.
28. Carlson, L. E., Zelinski, E., Toivonen, K., Flynn, M., Qureshi, M., Piedalue, K-A. y R. Grant. Mind-Body Therapies in Cancer: What Is the Latest Evidence? *Curr Oncol Rep*, 18 de agosto del 2017;19(10):67.
29. Ngamkham, S., Holden, J. E. y E. L. Smith. A Systematic Review: Mindfulness Intervention for Cancer-Related Pain. *Asia Pac J Oncol Nurs*, abril-junio del 2019;6(2):161-169.

30. Vélez-Flórez, G., Vélez-Flórez, M. C., Mantilla-Rivas, J. O., Patarroyo-Rodríguez, L., Borrero-León, RR. y S. Rodríguez-León. Mind-Body Therapies in Childhood Cancer. *Curr Psychiatry Rep*, 21 de julio del 2018;20(8):58.
31. Field, T. Yoga Research Review. *Complement Ther Clin Pract*, agosto del 2016;24:145-161.
32. Jindal, V., Gupta, S. y R. Das. Molecular Mechanisms of Meditation. *Mol Neurobiol*, diciembre del 2013;48(3):808-811.
33. Levine, G. N., Lange, R. A., Bairey-Merz, C. N., Davidson, R. J., Jamerson, K., Mehta, P. K., Michos, E. D., Norris, K., Ray, I. B., Saban, K. L., Shah, T., Stein, R., Smith, S. C., Jr, American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing, y Council on Hypertension. Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement from the American Heart Association. *J Am Heart Assoc*, 28 de septiembre del 2017;6(10).
34. Chételat, G., Lutz, A., Arenaza-Urquijo, E., Collette, F., Klimecki, O. y N. Marchant. Why Could Meditation Practice Help Promote Mental Health and Well-Being in Aging? *Alzheimers Res Ther*, 22 de junio del 2018;10(1):57.