



III Jornadas Andaluzas de
ENFERMERÍA DEL TRABAJO

*“Liderando
el cambio
en entornos
de trabajo”*



13
JUNIO
2025

H.U.C San Cecilio (PTS)
Granada

AET 
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

ASANDET 
Asociación Andaluza de Enfermería del Trabajo

“Beneficios de la Ashwagandha sobre la actividad laboral”

AUTOR

- María de Querol Calderón

Centro de trabajo

- Hospital Universitario Josep Trueta, Girona.

Email de autor de contacto

- mariadequerolcalderon@gmail.com



Introducción

Objetivos

Metodología

Resultados

Conclusiones

La fatiga, el estrés y la falta de sueño son condiciones capaces de empeorar el rendimiento laboral diario. Estas aparecen en situaciones de alta tensión mantenida en el entorno laboral. La *Withania somnifera* "Ashwagandha" es un adaptógeno que ayuda al cuerpo a acondicionarse a situaciones de estrés, por ello, podría ser beneficioso para mejorar el rendimiento laboral.



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

Objetivos

Metodología

Resultados

Conclusiones



Definir el mecanismo de acción y beneficios laborales tras el consumo de ashwagandha.

Viernes 13 de Junio, 2025

Hospital Clínico Universitario San Cecilio – Granada

AET 
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

ASANDET 
Asociación Andaluza de Enfermería del Trabajo



Metodología

Resultados

Conclusiones

- Tipo de trabajo

Revisión sistemática

Mayo 2025

- Periodo de búsqueda

Sleep Quality //
Mental Fatigue //
Ashwaganda

Pubmed,
SciELO,
Embase y
CINAHL

- BBDD

- MeSH

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios de inclusión

Ensayos clínicos.

Castellano

Inglés

2021-2025

Criterios de exclusión

TFG

TFG

E. Clínicos en animales



Resultados

Conclusiones



La presente revisión sistemática incluyeron 10 ensayos clínicos que evaluaron los efectos del consumo de *Withania somnifera* (Ashwagandha) sobre diversos indicadores de bienestar físico y psicológico en adultos. En relación con los aspectos subjetivos del bienestar, se observó una **mejora significativa en la calidad del sueño**, reportada mediante cuestionarios validados aplicados a los participantes en la mayoría de los estudios. De forma paralela, se documentó un **aumento en los niveles de energía y en la percepción general de bienestar**, así como una **disminución de la fatiga mental**, lo cual sugiere un impacto positivo de Ashwagandha sobre el rendimiento y la recuperación cognitiva.

Además, se evidenció una **reducción significativa en los niveles de ansiedad y depresión**, medidos a través de escalas clínicas estandarizadas. Estos hallazgos respaldan el efecto ansiolítico y antidepresivo atribuido tradicionalmente a Ashwagandha.

A nivel bioquímico, se identificaron **aumentos en los niveles de serotonina** en sangre en varios de los ensayos, lo que puede estar asociado con la mejoría del estado anímico observada clínicamente. Asimismo, se reportó de manera consistente una **disminución de los niveles de cortisol en saliva**, un marcador clásico de estrés crónico, y una **reducción de la interleucina-6 (IL-6)** en sangre, indicando un posible efecto antiinflamatorio sistémico de la intervención.

Por otro lado, aunque en un menor número de estudios, se observaron **aumentos en los niveles de testosterona**, principalmente en varones, y **mejoras en indicadores de salud gastrointestinal**, tales como la regularidad digestiva y la reducción de molestias abdominales leves, lo que sugiere posibles beneficios adicionales del consumo de Ashwagandha en la función endocrina y digestiva.



Conclusiones

1. El consumo de ashwagandha ha demostrado diversos beneficios entre los que encontramos una disminución del estrés, mejoras del sueño, aumento de energía y mayor rendimiento físico y mental lo que podría traducirse en el entorno laboral en mejoras del rendimiento, calidad, eficacia del trabajo.
2. El uso del presente adaptógeno puede ser una alternativa efectiva para reducir incluso evitar el consumo de fármacos en ciertos casos, ofreciendo una opción natural y complementaria.
3. Capacidad para modular el sistema nervioso, inmunológico e inflamación.



III Jornadas Andaluzas de ENFERMERÍA DEL TRABAJO

"Liderando el cambio en entornos de trabajo"

¡Muchas Gracias!

Viernes 13 de Junio, 2025

Hospital Clínico Universitario San Cecilio – Granada

AET 
Asociación de Especialistas
en Enfermería del Trabajo

ASANDET 
Asociación Andaluza de Enfermería del Trabajo