

GUÍA DE ANÁLISIS DE LABORATORIO EN ANSIEDAD



LOS 8 ANÁLISIS DE LABORATORIO ESENCIALES

Si estás leyendo esta guía, probablemente llevas tiempo lidiando con ansiedad.

Quizá ya probaste terapia.

Quizá ya estás medicada.

Y tal vez nada termina de funcionar del todo.

Aquí está lo que muy pocos dicen:

Tu ansiedad no necesariamente tiene que ver con "una química cerebral alterada" o "experiencias traumáticas sin resolver".

A veces, tu cerebro está respondiendo perfectamente a los desequilibrios funcionales con los que viene lidiando tu cuerpo.

He creado esta guía porque veo un patrón que se repite:

Personas que llegan a consulta después de meses —a veces años— tomando antidepresivos y ansiolíticos, que acuden a terapia semanal y no entienden porque "haciendo todo "bien", sus síntomas no mejoran.

Los números no mienten:

→ 81% de pacientes con alteraciones del estado de ánimo tienen deficiencia de hierro sin diagnosticar.

→ 68% de personas con ansiedad tienen déficit de vitamina D.

→ Muchos más tienen alteraciones tiroideas subclínicas, niveles de magnesio bajos o hipoglucemia reactiva.

Esta guía no reemplaza a tu médico ni a tu terapeuta, pero te da las herramientas para pedir una evaluación completa a tu médico antes de asumir que tu ansiedad es "resistente al tratamiento".

Giovanna M
Psiquiatra Funcional e Integrativa



¿Para qué sirve?

La vitamina D es una hormona (no solo una vitamina) que regula más de 200 genes en el cerebro. Participa en la síntesis de serotonina y dopamina, modula la inflamación cerebral y afecta directamente el estado de ánimo.

¿Cómo se relaciona con la ansiedad?

El déficit de vitamina D causa neuroinflamación crónica. Tu cerebro inflamado interpreta TODO como amenaza. El 68% de pacientes con ansiedad tienen déficit de vitamina D.

Valores de referencia:

Deficiencia <20 ng/ml.	Deficiente
Insuficiencia 20-30 ng/ml.	Insuficiente
Normal 30-40 ng/ml.	Aceptable
ÓPTIMO 40-99 ng/ml	Ideal para mejorar estado de ánimo
Hipervitaminosis >100 ng/ml	Riesgo de toxicidad
Toxicidad >150 ng/ml.	Intoxicación - requiere tratamiento

¿Qué hacer si está baja?

Suplementar vitamina D3, siempre con vitamina K2

Dosis típica: 2,000-5,000 UI/día según niveles

Tomar con una comida con grasa (huevos, aguacate, aceite de oliva, etc) para mejor absorción

📌 Nota sobre rangos de referencia:

Los "valores normales" de laboratorio indican ausencia de patología, no salud óptima. Se basan en el promedio poblacional, donde muchas personas tienen deficiencias subclínicas. En medicina funcional, usamos rangos óptimos respaldados por investigación científica, que reflejan los niveles necesarios para que tu organismo funcione en equilibrio.



PERFIL TIROIDEO COMPLETO

¿Qué medir?

TSH, T3 libre, T4 libre, Anti-TPO, Anti-Tg.

¿Para qué sirve?

La tiroides regula metabolismo, energía y neuroquímica.

¿Cómo se relaciona con la ansiedad?

- Hipertiroidismo subclínico (TSH baja con T3/T4 normales): pánico, insomnio, taquicardia.
- Hipotiroidismo subclínico (TSH alta con T3/T4 normales): fatiga, enlentecimiento cognitivo, depresión + ansiedad.

Valores óptimos

Parámetro	Rango de laboratorio	Rango óptimo
TSH	0.4-4.5 mIU/L	<2.5 mIU/L
T3 libre	2.3 a 4.1 pg/mL	3.3 - 4.5 pg/mL
T4 libre	0.8 a 1.9 ng/dL	1.3 - 1.8 ng/dl

¿Qué hacer si está alterado?

- TSH > 2.5 aun con T3/T4 normales: valorar con endocrino.
- Anticuerpos positivos: descartar Hashimoto con especialista.

** No basta con TSH, es necesario pedir el panel completo.



FERRITINA

¿Para qué sirve?

Mide reservas de hierro, cofactor clave para sintetizar dopamina, serotonina y norepinefrina (neurotransmisores del bienestar)

¿Cómo se relaciona con la ansiedad?

Ferritina baja = menos neurotransmisores → ansiedad, taquicardia, insomnio, fatiga, niebla mental.

Hasta 81% de pacientes con alteraciones del estado de ánimo cursan con déficit de ferritina no diagnosticado.

Valores óptimos

- Mujeres: 50–70 ng/mL.
- Hombres: 70–100 ng/mL.

Qué hacer si está bajo

- Hierro bisglicinato + vitamina C a la dosis que tu médico recomiende.
- Evitar café, té o lácteos alrededor de la toma.
- Reevaluar en 8–12 semanas
- Investigar causa si <30 ng/mL

MAGNESIO

¿Qué medir?

- Básico: Magnesio sérico (accesible pero limitado)
- Ideal: Magnesio RBC (eritrocitario/intracelular) - refleja mejor las reservas reales

¿Para qué sirve?

Cofactor en >300 reacciones enzimáticas. Regula receptores NMDA (glutamato) y GABA, modula el eje del estrés y es esencial para síntesis de neurotransmisores.

¿Cómo se relaciona con la ansiedad?

El déficit de magnesio causa hiperactivación de receptores NMDA → hiperexcitabilidad neuronal → ansiedad, pánico, insomnio.

El estrés crónico agota magnesio, creando un círculo vicioso de desregulación del sistema nervioso.

⚠ Importante: El magnesio sérico puede estar "normal" aunque tengas deficiencia real, porque el cuerpo sacrifica reservas intracelulares para mantener niveles en sangre.

Valores de referencia:

Parámetro	Rango de laboratorio	Rango óptimo
Sérico	1.7-2.4 mg/dL	>2.0 mg/dL
RBC	4.0-6.8 mg/dL	6.0-6.8 mg/dL

¿Qué hacer si está bajo?

- Bisglicinato de magnesio 200-400 mg en la noche
- Evitar óxido de magnesio (menor absorción)
- Si sérico está "normal" pero síntomas persisten: pedir magnesio RBC

GLUCOSA E INSULINA EN AYUNAS

¿Qué medir?

Glucosa pre y postprandial 2h.

Insulina en ayunas y postprandial 2h.

opcionales HbA1c

¿Para qué sirve?

Resistencia a insulina o hipoglucemia reactiva.

¿Cómo se relaciona con la ansiedad?

Caídas bruscas de glucosa activan adrenalina →

síntomas idénticos a pánico (temblor, sudoración, taquicardia, mareo).

Valores óptimos

Parámetro	Rango de laboratorio	Rango óptimo
Glucosa en ayunas	70-100 mg/dL	70-85 mg/dL
Insulina ayunas	<25 μ U/mL	<5-7 μ U/mL
HbA1c	<5.7%	<5.5%

¿Qué hacer si está alterado?

- Priorizar proteína y grasas saludables; reducir ultraprocesados.
- Evitar ayunos prolongados si hay hipoglucemia.



¿Qué medir?

- Básico: Cortisol AM (8:00 am en sangre)
- Limitado → solo un punto en el tiempo, insuficiente para evaluar el eje HPA.
- ★ Ideal: Perfil de cortisol salival en 4 puntos
 - Al despertar
 - 30 min post-despertar
 - Tarde (16:00)
 - Noche (23:00)

¿Por qué saliva? Mide cortisol libre (biológicamente activo), no invasivo, y captura el patrón diurno completo → método de elección para evaluar disfunción del eje HPA.

¿Para qué sirve?

El cortisol regula el eje HPA o eje del estrés. El patrón diurno es tan importante como el valor absoluto. Un ritmo saludable: alto al despertar, pico a los 30 min, descenso gradual durante el día, mínimo antes de dormir.

¿Cómo se relaciona con la ansiedad?

En ansiedad crónica, el eje HPA se desregula:

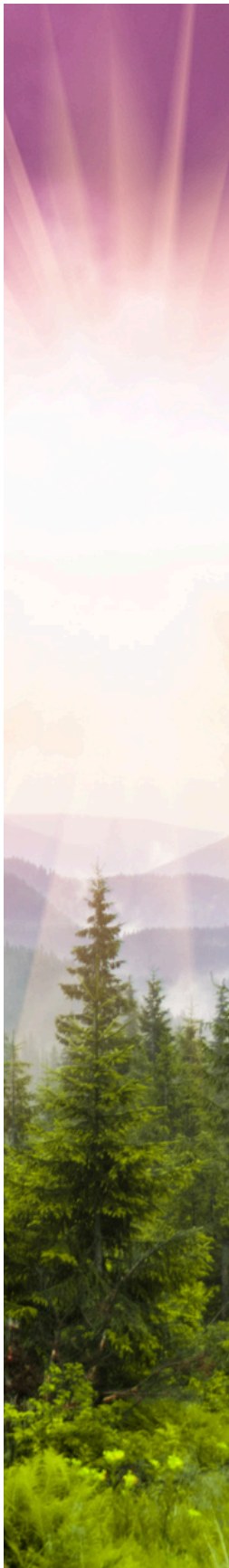
- Pendiente aplanada → cortisol elevado o bajo todo el día → burnout, fatiga crónica
- Cortisol nocturno elevado → insomnio, ansiedad nocturna, rumiación
- CAR ausente/bajo → fatiga matutina, pobre respuesta al estrés
- Ritmo invertido → desregulación severa del eje HPA

⚠ Importante:

Un cortisol AM "normal" NO descarta disfunción del eje HPA. El patrón diurno puede estar desregulado aunque un valor aislado parezca normal.

¿Qué hacer si está alterado?

- Cortisol alto persistente → Manejo de estrés, adaptógenos, terapia
- Cortisol bajo → Descartar insuficiencia adrenal, evaluar con especialista
- Cortisol nocturno elevado → Higiene de sueño, regulación circadiana, reducir estimulación nocturna



VITAMINA B12 + ÁCIDO FÓLICO

¿Qué medir?

- Vitamina B12 sérica
- Ácido fólico (folato) sérico
- Ideal también: Homocisteína, Ácido metilmalónico (detectan déficit funcional)

¿Para qué sirve?

B12 y folato son esenciales para:

- Síntesis de neurotransmisores (serotonina, dopamina, norepinefrina)
- Metilación (procesos bioquímicos fundamentales)
- Función neurológica

¿Cómo se relaciona con la ansiedad?

Los déficits de B12 y folato alteran la producción de neurotransmisores y pueden manifestarse como síntomas psiquiátricos ANTES de causar anemia. Muchos pacientes tienen "déficit funcional" aunque los niveles parezcan "normales" en laboratorio.

Parámetro	Rango de laboratorio	Rango óptimo
Vitamina B12	>200 pg/mL	>500 pg/mL
Ácido fólico	>3 ng/mL	>8 ng/mL
Homocisteína	<15 μ mol/L	4 – 7 μ mol / L.

HEMOGRAMA COMPLETO

¿Para qué sirve?

Evalúa:

- Glóbulos rojos (detecta anemia)
- Glóbulos blancos (detecta infección/inflamación)
- Plaquetas
- Hemoglobina y hematocrito

¿Cómo se relaciona con la ansiedad?

La anemia (especialmente ferropénica) causa:

- Fatiga extrema
- Dificultad para concentrarse
- Taquicardia
- Sensación de falta de aire
- Ansiedad

Estos síntomas empeoran la ansiedad existente o la simulan.

Parámetro	Rango de laboratorio	Rango Óptimo
Hemoglobina (mujeres)	12-16 g/dl	13,5 – 14.5 g / dl
Hemoglobina (hombres)	14-18 g/dl	14 – 15 g / dl
VCM (tamaño glóbulos)	<15 μ mol/L	4 – 7 μ mol / L.

¿Qué hacer si hay anemia?

- Investigar CAUSA (déficit hierro, B12, folato, sangrado oculto)
- Corregir déficit específico
- Re-evaluar en 3 meses

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Esto reemplaza tu medicación psiquiátrica?

NO. Esta evaluación COMPLEMENTA tu tratamiento, no lo reemplaza.

¿Debes suspender tu medicación si encuentras déficits?

NO. Nunca suspendas medicación sin supervisión médica.

¿En cuánto tiempo veré resultados al corregir déficits?

Varía según el déficit:

- Magnesio: 2-4 semanas
- Vitamina D: 6-8 semanas
- Hierro: 8-12 semanas
- Tiroides: 4-8 semanas con tratamiento

Mi médico dice que todo está "normal" pero sigo mal. ¿Qué hago?

Busca una segunda opinión con un médico funcional o integrativo

RECOMENDACIONES

Esta guía te da las herramientas para entender qué puede estar detrás de tu ansiedad desde una perspectiva que muchas veces no se explora en consulta.

La psiquiatría funcional e integrativa no reemplaza la psiquiatría tradicional. La complementa. Busca una comprensión más amplia que va a la raíz de los desequilibrios, no solo a los síntomas.

Si algo de lo que leíste resuena contigo, lleva esta información a tu médico. Pide los análisis. Haz las preguntas.

Espero que esta guía te ayude a encontrar respuestas que llevas años buscando.

DISCLAIMER LEGAL

Esta guía es solo para fines educativos e informativos. No constituye consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Siempre consulta con un profesional de salud calificado antes de hacer cambios en tu tratamiento o suplementación.

Los valores óptimos presentados son referencias generales basadas en medicina funcional y pueden variar según cada persona. La autora no se hace responsable por el uso indebido de esta información.



¿Y AHORA QUÉ SIGUE?

Si al leer esta guía reconociste síntomas o te diste cuenta de que nunca te han pedido varios de estos exámenes, es momento de mirar más a fondo.

La ansiedad no se resuelve solo con voluntad, ni solo con medicación, ni solo con terapia. Se trabaja desde un abordaje integral que va a la raíz, no solo a los síntomas.

En mi consulta aplico la psiquiatría funcional e integrativa: un enfoque que integra neurociencias, medicina funcional, regulación del sistema nervioso y la comprensión de tu historia particular.

Trabajamos juntas para:

- Identificar qué desequilibrios sostienen tu ansiedad
- Interpretar tus análisis de laboratorio desde una mirada funcional
- Diseñar un plan personalizado que aborde causa, no solo consecuencia

♥ Si deseas acompañamiento personalizado:

Puedes agendar tu consulta conmigo escribiendo por WhatsApp al

📞 +57 317 795 3398 o directamente haciendo clic en este enlace:

