



[Página Principal](#) → [Medicinas, hierbas y suplementos](#) → [Hierbas y suplementos](#) → L-triptofano

Dirección de esta página: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/326.html>

## L-triptofano

### ¿Qué es?

El L-triptofano es un aminoácido, un bloque fundamental en la producción de proteínas y que se encuentra en muchas proteínas de origen vegetal o animal. El L-triptofano es llamado un aminoácido "esencial" ya que el cuerpo no lo puede sintetizar. Se debe obtener de los alimentos.

El L-triptofano se utiliza para el insomnio, la apnea del sueño, la depresión, la ansiedad, el dolor facial, para una forma severa del síndrome premenstrual llamado trastorno disfórico premenstrual (TDPM), para dejar de fumar, para el rechinar de los dientes durante el sueño (bruxismo), para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), para el síndrome de Tourette y para mejorar el rendimiento atlético.

### ¿Qué tan efectivo es?

*Natural Medicines Comprehensive Database* (La Base Exhaustiva de Datos de Medicamentos Naturales) clasifica la eficacia, basada en evidencia científica, de acuerdo a la siguiente escala: Eficaz, Probablemente Eficaz, Posiblemente Eficaz, Posiblemente Ineficaz, Probablemente Ineficaz, Ineficaz, e Insuficiente Evidencia para Hacer una Determinación.

La clasificación de la eficacia para este producto es la siguiente:

#### **Posiblemente eficaz para...**

- **El tratamiento del trastorno disfórico premenstrual (TDPM).** El tomar 6 gramos diarios de L-triptofano parece disminuir los cambios en el estado de ánimo, la tensión e irritabilidad en las mujeres con TDPM.
- **Dejar de fumar (ayudar a la gente a dejar de fumar).** El tomar L-triptofano parece mejorar la eficacia de los tratamientos convencionales para dejar de fumar.

## Posiblemente ineficaz para...

- El tratamiento del rechinar de dientes (bruxismo).
- El tratamiento del dolor facial.
- Mejorar el rendimiento atlético.

## Insuficiente evidencia para hacer una determinación para...

- **La depresión.** Las investigaciones en desarrollo sugieren que el L-triptofano podría mejorar la eficacia de los medicamentos que se usan comúnmente para la depresión.
- **El trastorno afectivo estacional (TAE).** Investigaciones preliminares sugieren que el L-triptofano podría ayudar para el tratamiento del TAE.
- **El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).** Hay cierta evidencia que indica que los niveles de L-triptofano son más bajos en los niños con TDAH; sin embargo, el tomar suplementos de L-triptofano no parece mejorar los síntomas de TDAH.
- **El tratamiento de los trastornos de sueño.** El tomar L-triptofano podría disminuir el tiempo que toma en quedarse dormido y mejorar el estado de ánimo en las personas sanas con problemas para dormir. Hay también cierta evidencia que indica que en algunas personas el tomar L-triptofano podría disminuir la frecuencia de las interrupciones de la respiración durante el sueño (apnea de sueño).
- **La ansiedad.**
- **Otras afecciones.**

Se necesita más evidencia para aprobar al L-triptofano estos usos.

## ¿Cómo funciona?

El L-triptofano se encuentra en forma natural en las proteínas en las plantas y animales. Se considera que el L-triptofano es un aminoácido esencial porque nuestros cuerpos no lo pueden sintetizar. Es importante para el desarrollo y funcionamiento de muchos órganos en el cuerpo. Después de absorber el L-triptofano de los alimentos, nuestros cuerpos lo convierten en 5-HTP (5-hidroxitriptofano) y luego a serotonina. La serotonina es una hormona que transmite las señales entre las células nerviosas. También produce un estrechamiento de los vasos sanguíneos. Los cambios en el nivel de serotonina que hay en el cerebro pueden producir cambios en el estado de ánimo.

## ¿Hay preocupación por la seguridad de su uso?

El L-triptofano **POSIBLEMENTE NO ES SEGURO** cuando se toma por vía oral. Su uso ha

estado vinculado con más de 1500 casos del síndrome de eosinofilia y mialgia (SEM) y 37 muertes. El SEM es una condición neurológica con síntomas que incluyen fatiga; fuerte dolor muscular; dolor de los nervios; cambios en la piel; calvicie; erupciones; y dolor e hinchazón que afectan las articulaciones, el tejido conectivo, los pulmones, el corazón y el hígado. Los síntomas tienden a mejorar con el tiempo, pero algunas personas pueden sufrir los síntomas por hasta 2 años después de haber desarrollado SEM. Algunas personas han reportado que sus síntomas nunca han desaparecido completamente.

En 1990, el L-triptofano fue removido del mercado debido a estas preocupaciones sobre su seguridad. Después de la disminución del número de productos que contienen L-triptofano, el número de casos de SEM disminuyeron dramáticamente. Se desconoce la causa de los casos de SEM en los pacientes que están tomando L-triptofano, pero hay cierta evidencia que sugiere que se puede deber a productos de L-triptofano contaminados. Alrededor del 95% de los casos de SEM fueron asociados con el L-triptofano producido por un solo fabricante en Japón. En este momento, bajo la Ley de Educación y Salud de los Suplementos Dietéticos (DHSEA), el L-triptofano está disponible y comercializado como un suplemento dietético.

El L-triptofano puede producir algunos efectos secundarios tales como acidez, dolor estomacal, eructos y gas, náuseas, vómitos, diarrea y falta de apetito. Puede también producir dolor de cabeza, mareos, somnolencia, sequedad de la boca, visión borrosa, debilidad muscular y problemas sexuales.

#### **Advertencias y precauciones especiales:**

**Embarazo y lactancia:** El uso del L-triptofano **PROBABLEMENTE NO ES SEGURO** en el embarazo porque puede dañar el feto. No se tiene suficiente información sobre la seguridad del L-triptofano durante la lactancia. Evite usar L-triptofano durante el embarazo y la lactancia.

**Trastorno de los glóbulos blancos llamado eosinofilia:** El L-triptofano puede empeorar esta condición. El L-triptofano ha estado asociado con el desarrollo del síndrome de eosinofilia y mialgia (SEM).

**Enfermedad del hígado o de los riñones:** El L-triptofano podría empeorar estas enfermedades puesto que ha estado asociado con el desarrollo del síndrome de eosinofilia y mialgia (SEM).

## **¿Existen interacciones con medicamentos?**

### **Serias**

#### **No tome esta combinación**

### **Medicamentos sedantes (Depresores del SNC)**

El L-triptofano podría producir somnolencia. Los medicamentos que producen somnolencia se llaman sedantes. El tomar L-triptofano junto con medicamentos sedantes podría causar mucha somnolencia.

Algunos de los medicamentos sedantes incluyen clonazepam (Klonopin), lorazepam (Ativan), fenobarbital (Donnatal), zolpidem (Ambien) y otros.

### **Moderadas**

#### **Tenga cuidado con esta combinación**

### **Dextrometorfano (Robitussin DM y otros)**

El L-triptofano puede afectar una sustancia química en el cerebro llamada serotonina. El dextrometorfano (Robitussin DM y otros) también puede afectar la serotonina. El tomar L-triptofano junto con dextrometorfano (Robitussin DM y otros) puede resultar en la presencia de mucha serotonina en el cerebro lo que puede producir serios efectos secundarios que incluyen problemas al corazón, escalofríos y ansiedad. No tome L-triptofano si está tomando dextrometorfano (Robitussin DM y otros).

### **Fenotiazinas**

El tomar L-triptofano con fenotiazinas puede producir serios efectos secundarios incluyendo trastornos de movimiento.

Algunas fenotiazinas incluyen clorpromazina (Thorazine), flufenazina (Prolixin), trifluoperacina (Stelazine), tioridazina (Mellaril) y otras.

### **Medicamentos para la depresión (Drogas antidepresivas)**

El L-triptofano aumenta una sustancia química en el cerebro llamada serotonina. Algunos medicamentos para la depresión también aumentan la serotonina. El tomar L-triptofano junto con estos medicamentos para la depresión puede aumentar demasiado el nivel de serotonina y puede producir serios efectos secundarios que incluyen problemas al corazón, escalofríos y ansiedad. No tome L-triptofano si está tomando medicamentos para la depresión.

Algunos de estos medicamentos para la depresión incluyen fluoxetina (Prozac), paroxetina (Paxil), sertralina (Zoloft), amitriptilina (Elavil), clomipramina (Anafranil), imipramina (Tofranil) y otros.

### **Medicamentos para la depresión (MAOIs)**

El L-triptofano aumenta una sustancia química en el cerebro llamada serotonina. Algunos medicamentos para la depresión también aumentan la serotonina. El tomar L-triptofano junto con estos medicamentos para la depresión puede aumentar demasiado el nivel de serotonina y puede producir serios efectos secundarios que incluyen problemas al corazón,

escalofríos y ansiedad.

Algunos de estos medicamentos usados para la depresión incluyen fenelzina (Nardil), tranilcipromina (Parnate) y otros.

### **Medicamentos sedantes (Benzodiazepinas)**

Los medicamentos sedantes pueden afectar el sistema nervioso. El L-triptofano también afecta el sistema nervioso. El tomar L-triptofano junto con medicamentos sedantes podría producir serios efectos secundarios. No tome L-triptofano si está tomando medicamentos sedantes.

Algunos de estos medicamentos sedantes incluyen clonazepam (Klonopin), diazepam (Valium), lorazepam (Ativan) y otros.

### **Meperidina (Demerol)**

El L-triptofano aumenta una sustancia química en el cerebro llamada serotonina. La meperidina (Demerol) puede también aumentar el nivel de serotonina en el cerebro. El tomar L-triptofano junto con meperidina (Demerol) puede resultar en demasiada serotonina en el cerebro y puede producir serios efectos secundarios que incluyen problemas al corazón, escalofríos y ansiedad.

### **Pentazocina (Talwin)**

El L-triptofano aumenta una sustancia química llamada serotonina. La pentazocina (Talwin) también aumenta la serotonina. El tomar L-triptofano junto con pentazocina (Talwin) puede aumentar demasiado el nivel de serotonina y puede producir serios efectos secundarios que incluyen problemas al corazón, escalofríos y ansiedad. No tome L-triptofano si está tomando pentazocina (Talwin).

### **Tramadol (Ultram)**

El tramadol (Ultram) puede afectar una sustancia química en el cerebro llamada serotonina. El L-triptofano también afecta a la serotonina. El tomar L-triptofano junto con tramadol (Ultram) puede aumentar demasiado el nivel de serotonina y puede producir serios efectos secundarios que incluyen confusión, escalofríos, rigidez muscular y otros.

## **¿Existen interacciones con hierbas y suplementos?**

### **Hierbas de San Juan**

El combinar L-triptofano con la hierba de San Juan podría aumentar el riesgo de sufrir el síndrome de serotonina, una condición posiblemente mortal que ocurre cuando hay demasiada serotonina en el cuerpo. Hay un informe de un caso de síndrome de serotonina en un paciente que tomó L-triptofano y dosis altas de hierba de San Juan.

### **Hierbas y suplementos que actúan como sedantes**

El L-triptofano puede producir somnolencia y relajación. El usarlo junto con otros suplementos que también tienen efectos sedantes podría producir demasiada somnolencia. Algunas de estas hierbas y suplementos incluyen el 5-HTP, el cálamo, la amapola Californiana, la hierba gatera, el lúpulo, el chijol, la kava, la hierba de San Juan, la escutelaria, la valeriana, la yerba mansa y otras.

### **Hierbas y suplementos que aumentan los niveles de serotonina**

El L-triptofano parece aumentar los niveles de serotonina, una hormona que transmite las señales entre las células nerviosas y afecta el estado de ánimo. Hay la preocupación de que el usarlo junto con otras hierbas y suplementos que aumentan la serotonina, podría aumentar los efectos y efectos secundarios de esas hierbas y suplementos. Algunas de estas incluyen al 5-HTP, la enredadera elefanta y la adenosilmetionina (SAME).

### **¿Existen interacciones con alimentos?**

No se conoce ninguna interacción con alimentos.

### **¿Qué dosis se utiliza?**

La dosis apropiada del L-triptofano depende de muchos factores tales como la edad de la persona, el estado de salud y varias otras condiciones. En este momento no hay suficiente información científica para determinar un rango de dosis apropiado para el uso del L-triptofano. Tenga en mente que los productos naturales no son siempre necesariamente seguros y las dosis pueden ser importantes. Asegúrese de seguir las instrucciones en las etiquetas de los productos y consulte con su farmacéutico, doctor u otro proveedor de salud médica antes de usarlo.

### **Otros nombres**

L-Trypt, L-2amino-3-(indole-3-yl) propionic acid, L-Tryptophane, Tryptophan.

### **Metodología**

Para saber más sobre cómo este artículo fue escrito, refiérase a la metodología [<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/methodology-sp.html>] de la *Base exhaustiva de datos de medicamentos naturales*.

### **Referencias**

1. Korner E, Bertha G, Flooh E, et al. Sleep-inducing effect of L-tryptophane. *Eur Neurol* 1986;25 Suppl 2:75-81. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=3758129&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=3758129&dopt=Abstract)] .
2. Bryant SM, Kolodchak J. Serotonin syndrome resulting from an herbal detox cocktail.

- Am J Emerg Med 2004;22:625–6. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\_uids=15666281&dopt=Abstract] .
3. Carr L, Ruther E, Berg PA, Lehnert H. Eosinophilia–myalgia syndrome in Germany: an epidemiologic review. *Mayo Clin Proc* 1994;69:620–5. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\_uids=8015323&dopt=Abstract] .
  4. Mayeno AN, Gleich GJ. The eosinophilia–myalgia syndrome: lessons from Germany. *Mayo Clin Proc* 1994;69:702–4. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\_uids=8015338&dopt=Abstract] .
  5. Shapiro S. Epidemiologic studies of the association of L–tryptophan with the eosinophilia–myalgia syndrome: a critique. *J Rheumatol Suppl* 1996;46:44–58. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\_uids=8895181&dopt=Abstract] .
  6. Horwitz RI, Daniels SR. Bias or biology: evaluating the epidemiologic studies of L–tryptophan and the eosinophilia–myalgia syndrome. *J Rheumatol Suppl* 1996;46:60–72. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\_uids=8895182&dopt=Abstract] .
  7. Kilbourne EM, Philen RM, Kamb ML, Falk H. Tryptophan produced by Showa Denko and epidemic eosinophilia–myalgia syndrome. *J Rheumatol Suppl* 1996;46:81–8. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\_uids=8895184&dopt=Abstract] .
  8. van Praag HM. Management of depression with serotonin precursors. *Biol Psychiatry* 1981;16:291–310.. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\_uids=6164407&dopt=Abstract] .
  9. Walinder J, Skott A, Carlsson A, et al. Potentiation of the antidepressant action of clomipramine by tryptophan. *Arch Gen Psychiatry* 1976;33:1384–89.. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\_uids=985049&dopt=Abstract] .
  10. Murphy FC, Smith KA, Cowen PJ, et al. The effects of tryptophan depletion on cognitive and affective processing in healthy volunteers. *Psychopharmacology (Berl)* 2002;163:42–53.. View abstract [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\_uids=12185399&dopt=Abstract] .

Documento revisado – 12/30/2015

Esta fuente de recursos sobre medicinas, con derechos de autor y basada en evidencia, es proporcionada por *Natural Medicines Comprehensive Database Consumer Version* (Versión para el Consumidor de la Base Exhaustiva de Datos de Medicamentos Naturales). *Natural Medicines*

*Comprehensive Database* no se hace responsable por las posibles consecuencias relacionadas con el uso de cualquier producto. Esta monografía no reemplaza las recomendaciones de un profesional de la salud y no se debería usar para el diagnóstico o el tratamiento de cualquier condición médica.

Derechos de Autor © 1995 – 2016 Therapeutic Research Center,  
editores de Natural Medicines, Prescriber's Letter, Pharmacist's Letter.



Todos los derechos reservados. Para información científica sobre los medicamentos naturales, los profesionales pueden consultar la Versión Profesional de [Natural Medicines](#).

---

U.S. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894  
U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health  
Página actualizada 16 septiembre 2016