

EFECTOS DEL ESTRÉS CRÓNICO

El estrés se define como un estímulo puntual, que es percibido como amenazante y activa un conjunto de reacciones que implican respuestas conductuales y fisiológicas, que permiten al organismo responder a la amenaza de la manera más adaptativa posible.

El estímulo puede ser agresivo o no, real o imaginario, si lo percibimos como amenaza, se activará una respuesta al estrés.



CORTISOL



El estrés provoca la liberación de la hormona esteroide **cortisol**, por la corteza suprarrenal.

El cortisol viaja hasta el cerebro por el torrente sanguíneo y al llegar a él, ejerce acciones sobre las neuronas, permitiendo la entrada de más calcio a la célula.

El exceso de calcio en las neuronas puede llegar a ser perjudicial, **si se vuelve crónico**, porque provoca muerte de las células por excitotoxicidad.



¿El cortisol podría matarnos?



Fuente: Bear, M. F., Connors, B. W., &
Paradiso, M. A. (2016). Neurociencia: La
exploración del cerebro (5ta ed.)

No nos
asustemos

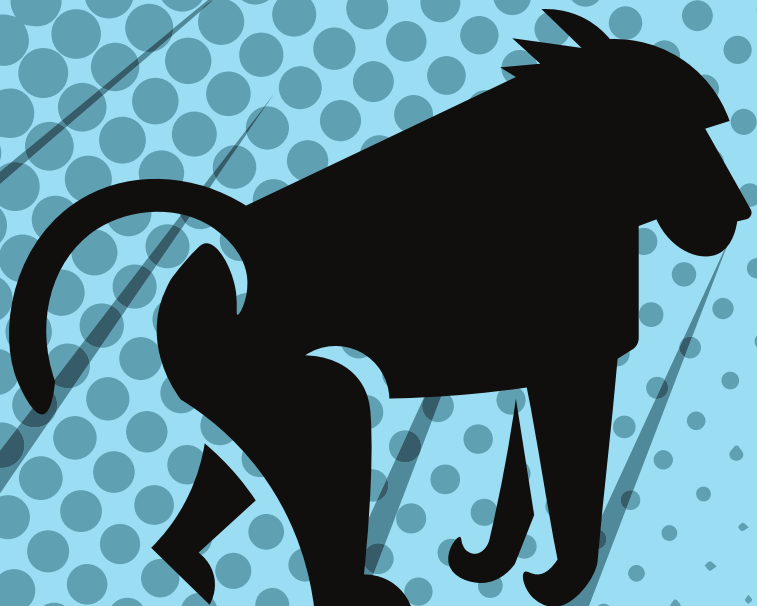
Veamos qué dice
la evidencia



En experimentos con ratas a las que se les inyectó regularmente **corticosterona** (cortisol de ratas), se observó muerte neuronal.



En babuinos, se ha observado que el **estrés crónico** que sufren algunos machos, los lleva a la muerte, provocándoles úlceras gástricas, colitis, aumento de las glándulas suprarrenales y muerte de neuronas en extensas áreas del hipocampo.





Estudios posteriores a los antes mencionados, tanto en modelos animales como en humanos, han demostrado con claridad, que el estrés crónico provoca **envejecimiento prematuro en el cerebro**, afectando principalmente al hipocampo, estructura relaciona con la memoria.

La recomendación es, **siempre que le sea posible**, evite el estrés prolongado...



El estrés **NO ES MALO EN SÍ MISMO**, nos ha permitido sobrevivir al peligro, por eso se dice que es adaptativo. Una cuota de estrés de vez en cuando, no daña. El estrés permanente, es el que se debe evitar.



... Y si puede, tome medidas de **autocuidado** que contrarrestan el estrés, como la actividad física, una alimentación balanceada y alguna práctica contemplativa como meditación o yoga.

