



# El estrés y su salud

## ¿Qué es el estrés?

Hablando en términos generales, *estrés* significa presión o tensión nerviosa. La vida constantemente nos está sometiendo a presiones. En las personas, el estrés puede ser físico (por ej., una enfermedad), emocional (por ej., el dolor por la muerte de un ser querido), o psicológico (por ej., el miedo).

Los individuos varían en su capacidad para manejar el estrés. La forma en que usted percibe una situación y su salud física general son los dos factores principales que determinan cómo va a reaccionar a un acontecimiento estresante o al estrés frecuente.

Los genes y las cosas que le ocurrieron en su infancia (por ej., el maltrato o abandono), aún antes de nacer, pueden afectar la forma en que usted maneja las situaciones estresantes—posiblemente haciéndole que reaccione exageradamente. El comer excesivamente, fumar, beber y no hacer ejercicio—todo lo cual puede ocurrir cuando está bajo tensión—también puede aumentar los efectos negativos del estrés.

## ¿Cuál es la reacción al estrés?

*Allostasis* es el proceso por el cual el cuerpo reacciona al estrés, bien sea *agudo* (a corto plazo) o *crónico* (a largo plazo).

La reacción más conocida al estrés agudo es la de “luchar o huir” que surge cuando se percibe una amenaza. En ese caso, la reacción al estrés hace que el cuerpo envíe varias hormonas (por ejemplo, cortisol y adrenalina, también llamada epinefrina) a la circulación sanguínea. Estas hormonas intensifican su concentración, su capacidad de reaccionar y su fuerza. También aumentan el palpar del corazón y la presión sanguínea, y agudizan su sistema inmune y la memoria. Después de haber enfrentado el estrés a corto plazo, el cuerpo regresa a la normalidad.

Sin embargo, el estrés a largo plazo o crónico presenta un problema. Si usted frecuentemente enfrenta desafíos y el cuerpo está constantemente produciendo niveles más elevados de hormonas de estrés, no tiene tiempo de recuperarse. Estas hormonas se acumulan en la sangre y, con el tiempo, pueden causar serios problemas de salud.

## ¿Cómo le afecta la salud el estrés crónico?

Los cambios en el cuerpo que ocurren durante los momentos de estrés pueden ser muy beneficiosos cuando ocurren por corto tiempo. Pero cuando esto sucede por mucho tiempo, la sobre producción de las hormonas de estrés puede perjudicar su salud. El efecto a largo plazo del estrés crónico (llamado *carga alostática*) causa desgaste y deterioro del cuerpo. Las consecuencias a la salud pueden incluir:

- **Sistema digestivo:** El dolor del estómago porque se vacía más despacio. También se acelera la actividad del colon, lo cual puede producir diarrea.
- **Obesidad:** Aumentación del apetito, lo cual contribuye al aumento de peso. El exceso de peso o la obesidad conlleva un riesgo de contraer diabetes o enfermedad cardiovascular.
- **Sistema inmune:** Debilitación del sistema inmune y, por consiguiente, puede sufrir más resfriados y otras infecciones.
- **Sistema nervioso:** Ansiedad, depresión, pérdida de sueño y falta de interés en actividades físicas. La memoria y la habilidad de decidir pueden verse afectadas negativamente.
- **Sistema cardiovascular:** Aumentación de la presión sanguínea, las palpitaciones del corazón y las grasas en la sangre (el colesterol y los triglicéridos). También elevación de los niveles de azúcar en la sangre (la glucosa), especialmente en las horas de la noche, y aumentación del apetito. (Todos esos efectos son factores de riesgo para las enfermedades cardíacas, la aterosclerosis, los derrames, la obesidad y la diabetes.)

## ¿Cómo sabe cuando está bajo estrés?

Cuando siente estrés de corta duración puede sentir ansiedad, nerviosismo, distracción, preocupación y presión. Si el nivel de estrés aumenta o dura por más tiempo, puede sentir otros efectos físicos o emocionales:

- Cansancio excesivo, depresión
- Dolor o presión en el pecho, palpitaciones rápidas
- Mareos, temblores, dificultad para respirar
- Irregularidades del ciclo menstrual, disfunción eréctil (impotencia), pérdida del deseo sexual

Estos síntomas también pueden conducir a la pérdida del apetito, a comer excesivamente, o a tener dificultad para dormir—todo lo cual puede tener serias consecuencias para la salud.

Generalmente estos síntomas son leves y pueden aliviarse por medio de técnicas para sobrellevar la situación, tales como aprender a relajarse, apartarse por un tiempo de las cosas que le causan estrés y haciendo ejercicio. Sin embargo, si los síntomas son severos, es posible que necesite ayuda médica para poder identificar la raíz de su estrés y la mejor forma de manejarlo.

## ¿Qué debe hacer con esta información?

Hay medidas prácticas que puede tomar para reducir el estrés. El ejercicio moderado en base regular mejora el pensamiento y el estado de ánimo. Como también ayudan el relajarse, dormir bien por la noche y buscar el apoyo emocional de la familia y los amigos. También puede reducir los efectos a largo plazo del estrés crónico si lleva una dieta saludable de poca grasa y evita fumar y beber en exceso. Sin embargo, si sus síntomas continúan o se empeoran, debe consultar a su médico.

## Recursos

Encuentre un endocrinólogo:  
[www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al  
1-800-467-6663

Medline Plus (NIH): [www.nlm.nih.gov/medlineplus/stress.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/stress.html)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.:  
[www.womenshealth.gov/faq/stress-your-health.cfm](http://www.womenshealth.gov/faq/stress-your-health.cfm)

### EDITORES:

Bruce McEwen, PhD  
Robert Sapolsky, PhD

3era edición Marzo del 2010

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología ([www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.

© La Fundación de Hormonas 2006