

*Doris Cohen* MUEBLES · DECORACIÓN  
doriscoh5@yahoo.es  
9 9864 9441  
VISITANOS

Juan Pablo Ogueda, Académico Carrera de Psicología, Universidad de Las Américas Sede Concepción

## Cortisol, la hormona del estrés y sus efectos en nuestro cuerpo

Archivado en: Cartas al Director · Juan Pablo Ogueda · Académico de la Carrera Psicología · Universidad de Las Américas Sede Concepción

Estrategia On line | Viernes, 26 de enero de 2024, 07:57

Compartir 0 Post



Sr. Director,

Cuando tenemos que afrontar una actividad demandante o amenazante, el cuerpo secreta cortisol para obtener esa energía extra que le permite enfrentarla, esto se puede comparar con el efecto de una bebida energética.

Esta hormona, también está presente diariamente en el patrón cíclico de cada persona, aumentando sus concentraciones por la mañana, para activarla al inicio del día, y disminuyendo por la noche, para lograr el descanso. Ocasionalmente, puede tener elevaciones para enfrentar circunstancias específicas y luego volver a su patrón original. Pero, ¿qué ocurre cuando el cuerpo no es capaz de volver a su estado base?

Como el organismo tiene energía limitada, movilizarla para afrontar amenazas implica quitársela a otras funciones que el cuerpo evalúa como no fundamentales para la sobrevivencia a corto plazo. Algunas de las principales afectadas son la respuesta inmune, el sistema digestivo, el crecimiento y la respuesta sexual. Ninguna de ellas imprescindible si se aborda una amenaza mortal, sin embargo, mantener esta dinámica a largo plazo implica la aparición de diversas problemáticas de salud, entre ellas, alteraciones digestivas, como hinchazón, baja de defensas y enfermedades autoinmunes, muchas veces sin causas aparentes, haciendo a estas personas consultantes recurrentes de los sistemas de salud.

A nivel afectivo y conductual, la experiencia del estrés crónico implica sentirse continuamente amenazado y, por lo tanto, con la necesidad de defenderse constantemente. Esto, además de ser agotador, lleva al desarrollo de diversas estrategias para afrontar este malestar, las cuales pueden ser agresivas, inhibitorias o inadecuadas, las cuales dificultarán la adaptación al contexto. Otros se distraerán con sustancias, trabajo o teléfono, pudiendo desarrollar alguna psicopatología que requerirá intervención especializada. Por eso es interesante mirar las cifras actuales de ansiedad y depresión en Chile.

En este escenario, el estrés crónico se vuelve un problema de salud pública que para abordarlo no bastan medidas individuales, como preocuparse de su propia salud o tener tiempos de descanso, sino que son necesarias medidas colectivas que fortalezcan el sentido comunitario y participación social, y fomenten el deporte y la actividad física. También, es imperioso crear y aplicar mejores programas de educación afectiva y sexual, fortalecer el sistema de salud y cambiar el estilo de vida ajetreado y basado en el rendimiento constante.

Juan Pablo Ogueda  
Académico Carrera de Psicología  
Universidad de Las Américas Sede Concepción

¿Qué harías por ellas?  
¡Tú puedes cambiar su vida!  
COLECTA DIGITAL 2023

CORPORACIÓN LA ESPERANZA  
Tu vida libre de drogas  
Juntos Podemos Ser Más Esperanza  
www.donaciones.cl

Colecta Anual Refugio de Cristo  
DONA ACÁ  
www.rcristo.cl

### Lo Más Leído

- Falla de San Ramón
- David y Goliat, la historia se repite en el mar Negro?
- Situación Nacional de COVID-19 en Chile, del 14 al 20 de enero
- Discusión por aumento del IVA
- “Ley Karin” ¿más obligaciones para los empleadores, sin facultades reales?
- Andacor se encuentra en estado de cesación de pagos
- Filial de SK y Arauco finalizan juicio arbitral por ejecución del Proyecto MAPA
- La naviera CMA CGM suspende el tránsito de sus rutas a través del mar Rojo por los riesgos para la seguridad
- Ya disponible Samsung One UI 6 para los Galaxy Z Flip y Fold 5, que también llegará a los Galaxy S22 el 15 de noviembre
- Dólar/Peso argentino BNA/Blue

### europa press

Retos, investigaciones y aplicaciones de la computación cuántica en el marco de Fujitsu Quantum Day 2024