

¿Qué es el estrés?

Hay razones por las que experimentamos el estrés.

El estrés es una expresión física de nuestro mecanismo de supervivencia “Lucha o Huida”. Una situación amenazante desencadena una respuesta de estrés que nos prepara a afrontar o a escapar de un posible peligro. Esto nos ayuda ante un peligro inminente, pero desafortunadamente, la respuesta de estrés también se dispara ante situaciones tensas, donde una respuesta física no es una opción adecuada, tales como un jefe poco razonable, el tráfico colapsado, o problemas financieros.

Dos tipos de estrés.

1. Agudo - El estrés agudo nos prepara para luchar o huir, y generalmente es breve.
2. Crónico – El estrés crónico es de larga duración y es la principal causa de los problemas de salud relacionados con el estrés.

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo, que si no tenemos en cuenta, pueden traer efectos negativos en la salud de la mente y del cuerpo. Los niveles altos de estrés están relacionados con problemas de salud tan diversos como son la depresión, las enfermedades del corazón, de la piel, y los dolores de cabeza.

El estrés agudo en detalle:

El estrés agudo es una respuesta a corto plazo del sistema nervioso simpático de nuestro cuerpo. La duración del estrés agudo puede variar – la respuesta puede durar desde algunos minutos a algunas semanas-. Durante la respuesta aguda de estrés, la medula adrenal (una parte de las glándulas adrenales, que son dos pequeñas glándulas localizadas encima de cada riñón) comienzan liberando las hormonas Catecolaminas (Adrenalina y Noradrenalina). En total, durante la respuesta aguda de estrés, se liberan más de diecisiete hormonas diferentes.

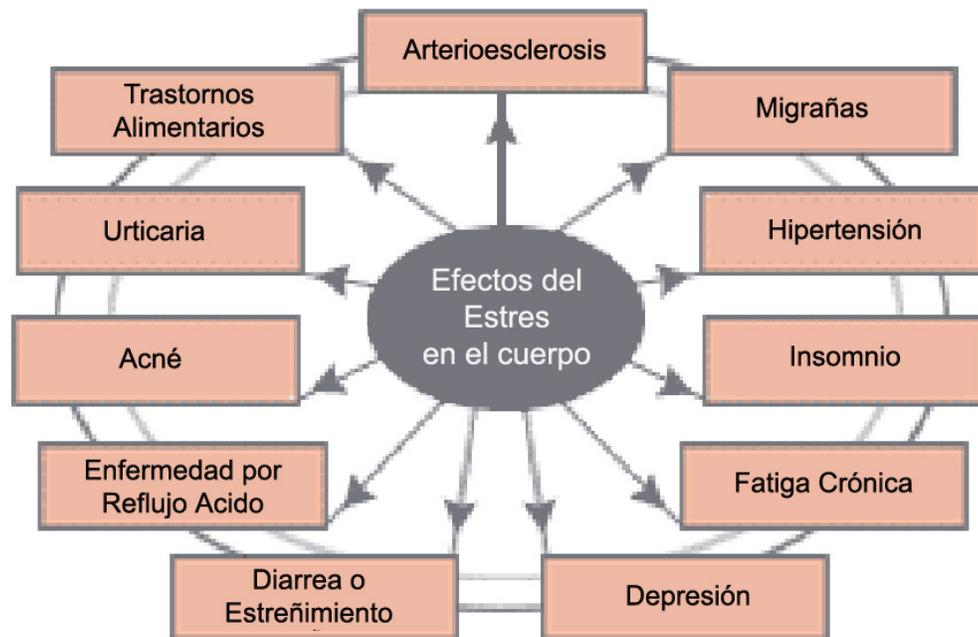
Respuestas físicas:

- El nivel de azúcar en la sangre aumenta.
- Se liberan glóbulos rojos adicionales (para transportar más oxígeno)
- Constricción de vasos sanguíneos periféricos.
- El pulso se acelera.
- La presión sanguínea aumenta.
- La digestión se detiene.

Estrés Crónico en detalle:

El estrés crónico se produce cuando la respuesta de estrés prolongada mantiene al cuerpo en constante alerta, afectando negativamente a la salud. El estrés continuo hace que el hipotálamo y la glándula pituitaria (partes del cerebro) liberen una sustancia química conocida como ACTH (hormona Adrenocorticotropa). La ACTH, conocida como “la hormona del estrés”, estimula la glándula adrenal para que produzca Cortisol.

El Cortisol es una de las hormonas asociadas a los ritmos de sueño y vigilia. Durante el día, de una forma natural, los niveles de Cortisol fluctúan. Son mayores por la mañana y más bajos durante la noche. Los altos niveles de Cortisol de la mañana nos ayudan a despertar. Cuando el estrés crónico estimula la producción de Cortisol, el ciclo diario de niveles del Cortisol se altera. Pueden producirse niveles elevados de Cortisol durante la noche. Esto puede ocasionar insomnio.



Efectos del estrés en tu salud:

La desregulación del Cortisol y otras hormonas relacionadas con el estrés, con el tiempo debilitan la salud y los efectos no se notan inmediatamente. La práctica de técnicas de control del estrés puede ayudar a minimizar los efectos del estrés en tu salud.

Altos niveles de estrés (Cortisol) contribuyen a ganar peso:

El Cortisol promueve la síntesis de glucosa a partir de proteínas, con la finalidad de poder disponer de más glucosa, como combustible para responder a las situaciones estresantes. Esto reduce la masa muscular e incrementa los niveles de azúcar en la sangre. La investigación demuestra que el Cortisol también incrementa los depósitos de grasa abdominal y aumenta el deseo de comer, especialmente carbohidratos (azúcares). Esto ayuda a mantener el círculo vicioso de estrés y comer en exceso (especialmente de comida insana), lo que crea más estrés y más ganas de comer en exceso, etc. Si ayudamos a la glándula adrenal bajando la producción de Cortisol, podremos romper este círculo vicioso.