



DR. DAVID PÉREZ MARTÍNEZ.
Jefe del Servicio de Neurología del Hospital Universitario La Luz de Madrid.

«LA MEDITACIÓN, EL YOGA Y EL TAICHÍ REDUCEN LA ACTIVIDAD DEL CORTISOL»

● **¿Qué factores suelen disparar de manera crónica el cortisol?** En la sociedad actual, el estrés crónico proviene principalmente de tensiones psicológicas sostenidas en el tiempo, como la sobrecarga laboral, la incertidumbre económica, las preocupaciones

familiares y la autoexigencia. A nivel neurobiológico, estas situaciones mantienen activado el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, lo que provoca una liberación continua de cortisol. A diferencia del estrés agudo, el crónico hace que cerebro y cuerpo no

desactiven el estado de alerta.

● **¿Se pueden medir los niveles de cortisol?**

Sí, a través de análisis de sangre, muestras de saliva o análisis de orina. Pero es importante aclarar que los niveles de cortisol fluctúan a lo largo del día. Por ello, no es una buena medida del estado de estrés de una persona. Estas pruebas se reservan para diag-

nosticar enfermedades endocrinológicas.

● **Si el cortisol está anormalmente elevado, ¿cuál es la prescripción?** Salvo que exista una enfermedad endocrina subyacente que requiera tratamiento farmacológico, el abordaje del estrés crónico se fundamenta en cambios en el estilo de vida. La principal «prescripción» es el ejercicio regular,



► una de las herramientas más potentes para regular las hormonas del estrés, reducir la inflamación cerebral y promover la creación de nuevas neuronas. Es innegociable optimizar el descanso nocturno: durante el sueño el cerebro elimina toxinas y restaura su equilibrio. A nivel mental, recomendamos incorporar técnicas de control del estrés

con evidencia científica, como el «mindfulness», la meditación, el yoga o el taichí, que ayudan a reducir la actividad del cortisol. Si la ansiedad interfiere en la vida diaria, el apoyo psicológico profesional es fundamental.

● **¿Son útiles plantas adaptógenas como la ashwagandha?**

Sustancias como la ashwagandha han ganado popularidad. Hay

estudios que sugieren que podrían tener un efecto leve en la modulación de la respuesta al estrés. Pero tomar un suplemento mientras se mantiene un estilo de vida sedentario, con privación de sueño y sin gestionar las emociones, carece de sentido. Si un paciente decide utilizarlas, debe hacerlo bajo supervisión médica.

● **¿El estrés crónico**

puede causar un accidente cardiovascular o una úlcera? Rara vez es la única causa, pero actúa como un factor de riesgo multiplicador. El estrés mantenido favorece la hipertensión arterial, el daño en la pared de los vasos y promueve un estado de inflamación crónica. Estos factores aumentan la probabilidad de sufrir un ictus o un infarto. A nivel digestivo,

el estrés altera la barrera protectora del estómago y modifica su funcionamiento, facilitando la aparición de úlceras, especialmente si se añade la presencia de bacterias o el uso de antiinflamatorios. Cerebro y cuerpo están conectados; no se puede someter a la mente a un estado de alarma perpetuo sin que termine pasando factura al organismo.