

¿Cómo daña el estrés crónico al sistema nervioso?

El estrés es uno de los peores enemigos del cuerpo porque puede atacarlo sin que nos demos cuenta. Lo hace de manera silenciosa y cuando menos lo esperamos, aparecen los daños. Si comienzas a olvidar cosas, descubre de qué manera afecta el estrés crónico al sistema nervioso.

¿Por qué el estrés crónico afecta al sistema nervioso?

Cuando nos estresamos, el cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina que causan una respuesta de «lucha o huida» para mantenernos en estado de alerta ante situaciones de riesgo o que percibe como amenazantes. Sin embargo, su liberación constante por estrés crónico sobreestimula al sistema nervioso, ocasionando problemas de salud.

Si el sistema nervioso simpático permanece en un estado de alerta constante, puede afectar negativamente la comunicación entre las neuronas, causando desequilibrios en el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso, según describe un artículo publicado en el National Library of Medicine.

Además, el estrés crónico puede alterar la plasticidad neuronal, es decir, la capacidad de las neuronas para adaptarse y cambiar en respuesta a nuevas experiencias, lo cual puede desarrollar problemas de memoria, ya que las conexiones neuronales no se fortalecen como deberían hacerlo.

¿Cómo daña el estrés crónico al sistema nervioso?

Se considera que una persona sufre estrés crónico cuando experimenta tensión constante y prolongada por más de tres meses. Sin embargo, no controlarlo afecta la estructura y función del cerebro debido a que los niveles elevados de cortisol a largo plazo alteran la comunicación neuronal, causando cambios en el hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal.

Estos cambios pueden reducir el volumen del hipocampo, lo que afecta la memoria y el aprendizaje. La amígdala, encargada de la respuesta emocional, puede volverse hiperactiva, aumentando los

niveles de ansiedad y el miedo.

Otra consecuencia es la desregulación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), que controla la respuesta al estrés. Una desregulación del eje HHA puede provocar desequilibrios hormonales, que en algún momento afectan nuestra calidad de sueño, el estado de ánimo y la salud mental.

Como podrás darte cuenta, el estrés crónico daña de muchas maneras a nuestro sistema nervioso, que es el encargado de regular las funciones básicas del cuerpo como la respiración, el ritmo cardíaco y el proceso de digestión. Por ello, es importante adoptar técnicas de manejo del estrés.

¿Qué hacer para que el estrés crónico no dañe al sistema nervioso?

Si ya comenzaste con problemas de memoria, por ejemplo, nunca sabes en dónde dejas las llaves... antes de pensar en problemas de Alzheimer considera que podrías atravesar por episodios de estrés crónico. Lo más recomendable es reducir los niveles de estrés mediante diversas técnicas:

- Técnicas de relajación como meditación o yoga.
- Rutina de ejercicios regulares.
- Dormir entre siete y ocho horas.
- Evitar el consumo de cafeína para no estimular al sistema nervioso.

Con información de [Salud180](#)