

El estrés social envejece prematuramente tu sistema inmunológico, según estudio

El estrés social, como la discriminación y los problemas familiares, junto con los problemas laborales y económicos, pueden contribuir al envejecimiento prematuro del sistema inmunológico, según un estudio reciente. Se trata de un doble golpe, dado que el sistema inmunológico se deteriora, de entrada, con la edad.

El envejecimiento inmunológico puede causar cáncer, enfermedades cardíacas y otras afecciones relacionadas con la edad, y reducir la eficacia de las vacunas, como la que previene el covid-19, señaló el autor principal, Eric Klopach, becario posdoctoral de la Escuela de Gerontología Leonard Davis, de la Universidad del Sur de California.

«Las personas con mayores puntuaciones de estrés tenían perfiles inmunológicos que parecían más viejos, con porcentajes más bajos de combatientes frescos de la enfermedad y porcentajes más altos de células T desgastadas», dijo Klopach.

La terapia de células CAR-T logra una remisión de 10 años en dos pacientes con leucemia, según estudio

Las células T son parte de las defensas más importantes del organismo, ya que desempeñan varias funciones clave. Las células T «asesinas» pueden eliminar directamente las células infectadas por virus y las cancerosas, y ayudan a eliminar las llamadas «células zombi», células senescentes que ya no se dividen, pero se niegan a morir.

Las células senescentes son problemáticas porque liberan una serie de proteínas que afectan a los tejidos que las rodean. Se ha demostrado que estas células contribuyen a la inflamación crónica. A medida que se acumulan en el cuerpo, favorecen las condiciones de envejecimiento, como la osteoporosis, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y la enfermedad de Alzheimer.

Además de descubrir que las personas que declararon tener niveles de estrés más altos tenían más células zombi, Klopach y su equipo descubrieron que también tenían menos células T naive o inexpertas, que son las células jóvenes y frescas necesarias para enfrentarse a nuevos invasores.

«Este trabajo se suma a los hallazgos de que el estrés psicológico, por un lado, y el bienestar y los recursos, por otro, están asociados al envejecimiento inmunológico», dijo la psicóloga clínica Suzanne Segerstrom, que no participó en el estudio.

Segerstrom, profesora de Psicología del Desarrollo Social y de la Salud en la Universidad de Kentucky, en Lexington, ha estudiado la conexión entre la autorregulación, el estrés y la función inmunológica.

«En uno de nuestros estudios más recientes... las personas mayores con más recursos psicológicos tenían células T 'más jóvenes'», dijo Segerstrom.

¿Cómo afecta el estrés al cerebro?

Cuando las hormonas del estrés inundan el cuerpo, los circuitos neuronales del cerebro cambian, afectando a nuestra capacidad de pensar y tomar decisiones, dicen los expertos. La ansiedad aumenta y el estado de ánimo puede cambiar. Todos estos cambios neurológicos afectan a todo el organismo, incluidos los sistemas autónomo, metabólico e inmunológico.

«Los factores estresantes más comunes son los que actúan de forma crónica, a menudo a un nivel bajo, y que hacen que nos comportemos de determinadas maneras. Por ejemplo, estar 'estresado' puede hacer que estemos ansiosos y/o deprimidos, que perdamos el sueño por la noche, que comamos alimentos reconfortantes y propiciar la ingesta de más calorías de las que nuestro cuerpo necesita, y que fumemos o bebamos alcohol en exceso», escribió el reconocido neuroendocrinólogo Bruce McEwen en una [revisión de 2017](#) sobre el impacto del estrés en el cerebro.

McEwen, que hizo el histórico descubrimiento de 1968 de que el hipocampo del cerebro puede ser modificado por las hormonas del estrés como el cortisol, falleció en 2020 tras 54 años de investigación en neuroendocrinología en la Universidad Rockefeller de Nueva York.

«Estar 'estresado' también puede hacer que dejemos de ver a los amigos, o que tomemos tiempo del trabajo, o que reduzcamos nuestro compromiso con la actividad física regular mientras, por ejemplo, nos sentamos frente a la computadora y tratamos de salir de la carga de tener demasiadas cosas que hacer», escribió McEwen.

¿Qué hacer?

Hay formas de frenar el estrés antes de que cause estragos. La respiración profunda activa nuestro sistema nervioso parasimpático, lo contrario de la respuesta de «huida o lucha». Llenar el vientre de aire a la cuenta de seis asegurará que estás respirando profundamente.

Mover el cuerpo como si fuera a cámara lenta es otra forma de activar ese reflejo calmante, dicen los expertos.

Interrumpe tus pensamientos estresantes y ansiosos con la terapia cognitiva conductual o TCC. Se ha demostrado en ensayos clínicos aleatorizados que alivia la depresión, la ansiedad, los pensamientos obsesivos, los trastornos de la alimentación y el sueño, el abuso de sustancias, el trastorno de estrés postraumático y otros. Esta práctica tiende a centrarse más en el presente que en el pasado, y suele ser un tratamiento a corto plazo, dicen los expertos.

Con información de CNN en Español