

Estudio: Estrés puede reducir la función cognitiva

Las personas con altos niveles de estrés tienen más probabilidades de sufrir un deterioro de la función cognitiva, lo que afecta a su capacidad de recordar, concentrarse y aprender cosas nuevas, según un estudio reciente.

Se sabe que el estrés afecta físicamente al organismo y aumenta el riesgo de derrame cerebral y de respuesta inmunitaria deficiente, entre otros.

También puede inducir a las personas a adoptar comportamientos poco saludables, como fumar y realizar poca actividad física.

El estudio, publicado este martes en Jama Network Open, reveló que los participantes con niveles elevados de estrés tenían más probabilidades de presentar factores de riesgo cardiovascular no controlados y un estilo de vida poco saludable.

Pero incluso después de ajustar muchos de estos factores de riesgo físico, las personas con niveles elevados de estrés tenían un 37 % más probabilidades de tener una cognición deficiente, según los investigadores.

Problemas de memoria

Las personas que tienen problemas de memoria pueden estar estresadas por los retos que ello conlleva. Pero el nuevo estudio sugiere que la conexión también va en sentido contrario, ya que la sensación de estrés tiene efectos nocivos sobre la cognición, según el Dr. Ambar Kulshreshtha, profesor asociado de Medicina Preventiva y Epidemiología de la Universidad de Emory y coautor del estudio.

“El estrés no sólo empeora la cognición actual, sino que también puede tener efectos nocivos a largo plazo”, afirma.

El objetivo era comprender las disparidades en la salud cerebral, especialmente entre la población negra y la que vive en zonas del sur conocidas como el “cinturón de los accidentes cerebrovasculares”. Se pidió a miles de participantes una autoevaluación del estrés y se les realizó una evaluación estandarizada de la función cognitiva, con controles periódicos durante más de una década.

“Estas vías de señalización del estrés se liberan y deterioran rápidamente las funciones cognitivas superiores de la corteza prefrontal, que incluyen aspectos como la memoria de trabajo”,

explica Arnsten, quien ha investigado cómo afecta el estrés al cerebro, pero no participó en el nuevo estudio.

“Con el estrés crónico, se pierde materia gris en el córtex prefrontal, en las regiones que inhiben la respuesta al estrés y en las que nos hacen saber que necesitamos ayuda”.

En el nuevo estudio, la relación entre el estrés elevado y la disminución de la función cognitiva fue similar tanto para las personas de raza negra como para las de raza blanca, pero los participantes de raza negra declararon niveles más altos de estrés en general.

Investigaciones anteriores han descubierto que los adultos negros tienen un 50 % más de probabilidades de sufrir un ictus que los blancos, y que las personas mayores de raza negra tienen el doble de probabilidades de padecer alzhéimer u otra demencia.

También se ha observado que el estrés aumenta de forma constante con la edad, pero el estudio demostró que la relación entre el estrés y la función cognitiva era relativamente constante en todas las edades. Los participantes en el estudio tenían edades comprendidas entre los 45 y los 98 años en el momento de su última evaluación.

Las probabilidades de desarrollar la enfermedad de Alzheimer son mayores para quienes tienen antecedentes familiares, pero no es el único factor de riesgo.

Hay alrededor de una docena de factores que se han identificado como factores de riesgo modificables, o cosas que una persona puede cambiar para reducir su riesgo de desarrollar demencia.

Según Kulshreshtha, el estrés debe considerarse uno de esos factores, por lo que él y sus colegas pidieron que se realicen pruebas periódicas de detección del estrés en los centros de atención primaria, así como intervenciones específicas, para ayudar a minimizar ese riesgo.

“En el caso de la demencia, apenas existen tratamientos, y son muy caros y de difícil acceso. Así que la mejor forma de abordar la demencia es la prevención”, afirma Kulshreshtha.

“El estrés es omnipresente, pero hay herramientas para ayudarnos con nuestra capacidad de gestionar el estrés y reducirlo.”

CNN en Español