



vida bienestar

Sensibles al estrés

Vivir bajo tensión, aunque sea en cortos periodos, perjudica a la memoria, al aprendizaje e incluso al sistema inmunológico

Considerado por la Unión Europea como el segundo problema de salud más frecuente entre la población, el estrés tiene fuertes y múltiples impactos en nuestro organismo. En ese sentido, cada vez son más numerosos los estudios que corroboran el papel que juega el estrés en el aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones. Así, un estudio de la Universidad de California, En Estados Unidos, demostró que un estrés fuerte durante un corto periodo de tiempo, como, por ejemplo, la espera previa a la cirugía de un ser querido, es suficiente para destruir varias de las conexiones entre neuronas en zonas específicas del cerebro. Dicho en otras palabras: un estrés agudo puede cambiar la anatomía cerebral en pocas horas. El estrés crónico, por su parte, demostró la disminución del tamaño de la zona cerebral responsable de la memoria. Por lo menos, éste es el efecto encontrado en experimentos hechos con ratas. Pero, además, el estrés puede deprimir la respuesta del sistema inmunológico de una persona. De hecho, según un estudio publicado en la revista *Nature*, existe una relación directa entre el cáncer y el estrés. Lo demostraron científicos chinos y estadounidenses al ver que las células víctimas del estrés pueden emitir señales que inducen a la generación de tumores que afectan a las células sanas vecinas.

**LAS PERSONAS QUE
SUFREN ESTRÉS
PUEDEN SER MÁS
VULNERABLES
A PADECER CÁNCER**



LA HORMONA QUE NOS DIFERENCIA

Según un estudio realizado en Filadelfia, el cerebro de la mujer, en comparación con el del hombre, es doblemente propenso a sufrir estrés. La culpable es una hormona llamada corticotropina, encargada de orquestar la respuesta del organismo ante el estrés. Así, al tener mayor cantidad de receptores de esta sustancia, las neuronas femeninas son más vulnerables que las masculinas a reaccionar y desencadenar el proceso de estrés. Los hombres, en cambio, adaptan sus neuronas para resistir sus efectos.



desarrollo personal

