



Durante el estrés prolongado, el sistema inmunológico puede perder su capacidad de respuesta rápida, adoptando un "modo de baja vigilancia", lo que impide la detección temprana de amenazas y prolonga los procesos de recuperación.

## Cómo el estrés debilita el sistema inmunológico y aumenta la vulnerabilidad ante las enfermedades

» Cuando se manifiesta de forma prolongada, puede afectar al organismo, haciéndolo más susceptible a patologías como el resfriado, la gripe y el Covid-19, según diversos estudios.

**H**a sido un invierno largo en el hemisferio norte, lleno de muchos virus y presiones por el costo de vida, además de la combinación habitual de trabajo, estudio, administración de la vida y responsabilidades de cuidado.

El estrés es una parte inevitable de la vida. En breves ráfagas, nuestra respuesta al estrés ha evolucionado como un mecanismo de supervi-

vencia para ayudarnos a estar más alerta en situaciones de lucha o huida.

Pero cuando el estrés es crónico, debilita el sistema inmunológico y nos hace más vulnerables a enfermedades como el resfriado común, la gripe y el Covid.

### El estrés dificulta la lucha contra los virus

Cuando el sistema inmu-

nológico empieza a fallar, un virus que normalmente habría estado bajo control empieza a florecer.

Una vez que empiezas a sentirte enfermo, la respuesta al estrés aumenta, lo que dificulta que el sistema inmunitario combata la enfermedad. Puedes enfermarte con más frecuencia y durante períodos más prolongados, sin suficientes células inmunitarias

preparadas y listas para luchar.

En la década de 1990, el profesor de psicología estadounidense Sheldon Cohen y sus colegas realizaron una serie de estudios en los que personas sanas fueron expuestas a una infección de las vías respiratorias superiores, a través de gotas de virus colocadas directamente en su nariz.

Luego estos participantes

fueron puestos en cuarentena en un hotel y monitoreados de cerca para determinar quién se enfermó.

Uno de los factores más importantes para predecir quién enfermaría fue el estrés psicológico prolongado.

### El cortisol suprime la inmunidad

El "estrés a corto plazo" es el estrés que dura un período



El estrés crónico debilita el sistema inmunológico, lo que nos hace más vulnerables a enfermedades como el resfriado común, la gripe y el Covid. además dificulta la lucha del



Un estudio de la Universidad de Harvard en 2022 demostró que las personas que experimentaron estrés psicológico antes de una infección por Covid-19 eran casi 50% más propensas a desarrollar



Consumir una dieta equilibrada rica en nutrientes como las vitaminas del complejo B y minerales como el magnesio y zinc, puede ayudar a mitigar los efectos del estrés crónico y fortalecer el sistema inmunológico durante los periodos de tensión.

de minutos a horas, mientras que el "estrés crónico" persiste durante varias horas al día durante semanas o meses.

Cuando nos enfrentamos a una amenaza percibida, psicológica o física, la región del hipotálamo del cerebro activa un sistema de alarma que indica la liberación de una oleada de hormonas, entre ellas la adrenalina y el cortisol.

En una respuesta típica al estrés, los niveles de cortisol aumentan rápidamente cuando se produce estrés y luego vuelven rápidamente a la normalidad una vez que el estrés ha disminuido. A corto plazo, el cortisol suprime la inflamación para garantizar que el cuerpo tenga suficiente energía disponible para responder a una amenaza inmediata.

Pero a largo plazo, el estrés crónico puede ser perjudicial. Un estudio de la Universidad de Harvard de 2022 demostró que las personas que sufrieron angustia psicológica en el período previo a su infección por Covid tenían más probabilidades de sufrir una Covid prolongada. Clasificaron esta angustia como depresión, ansiedad probable, estrés percibido, preocupación por la Covid y soledad.

Las personas que sufrían angustia tenían un riesgo casi 50% mayor de padecer Covid-19 prolongado en comparación con otros participantes. Se ha demostrado que el cortisol es alto en los casos más graves de Covid-19.

#### El estrés causa inflamación

La inflamación es una reacción a corto plazo ante una lesión o infección. Es responsable de movilizar las células inmunitarias en el cuerpo pa-

ra que las células adecuadas estén presentes en los lugares adecuados, en el momento adecuado y en las cantidades adecuadas.

Las células inmunes también almacenan una memoria de esa amenaza para responder más rápida y eficazmente la próxima vez.

Inicialmente, las células inmunitarias circulantes detectan y acuden al lugar de la infección. Las células inmunitarias liberan proteínas mensajeras, conocidas como citocinas proinflamatorias, para señalar el peligro y solicitar ayuda, y nuestro sistema inmunitario responde para neutralizar la amenaza.

Durante esta respuesta a la infección, si el sistema inmunitario produce demasiada cantidad de estos químicos inflamatorios, puede desencadenar síntomas como congestión nasal y secreción nasal.

#### ¿Qué pasa con el estrés crónico?

El estrés crónico provoca una secreción persistentemente alta de cortisol, que permanece alta incluso en ausencia de un factor estresante inmediato.

El sistema inmunológico se vuelve insensible y no responde a esta supresión de cortisol, lo que aumenta la inflamación "silenciosa" de bajo grado y la producción de citocinas proinflamatorias (las proteínas mensajeras).

Las células inmunitarias se agotan y comienzan a funcionar mal. El cuerpo pierde la capacidad de reducir la respuesta inflamatoria.

Con el tiempo, el sistema inmunológico cambia su forma de responder y se repro-

grama para adoptar un "modo de baja vigilancia". El sistema inmunológico pierde oportunidades tempranas de destruir amenazas y el proceso de recuperación puede llevar más tiempo.

#### ¿Cómo manejar el estrés?

Podemos fortalecer activamente nuestra inmunidad y nuestras defensas naturales controlando nuestros niveles de estrés. En lugar de dejar que el estrés se acumule, trate de abordarlo de manera temprana y frecuente:

- Dormir lo suficiente: reduce los niveles de cortisol y la inflamación. Durante el sueño, el sistema inmunitario libera citocinas, que ayudan a combatir las infecciones y la

inflamación.

- Hacer ejercicio regularmente: ayuda a que el sistema linfático (que equilibra los fluidos corporales como parte del sistema inmunológico) circule y permite que las células inmunes detecten amenazas, mientras que la sudoración elimina toxinas. La actividad física también reduce los niveles de la hormona del estrés a través de la liberación de señales cerebrales positivas.

- Llevar una dieta saludable: asegurarse de que su dieta contenga suficientes nutrientes (como las vitaminas B y la gama completa de minerales como el magnesio, el hierro y el zinc) durante los

periodos de estrés tiene un impacto positivo en los niveles generales de estrés. Mantenerse hidratado ayuda al cuerpo a eliminar toxinas.

- Socializar y practicar meditación o atención plena: estas actividades aumentan las endorfinas y la serotonina, que mejoran el estado de ánimo y tienen efectos antiinflamatorios. Los ejercicios de respiración y la meditación estimulan el sistema nervioso parasimpático, que calma nuestras respuestas al estrés para que podamos "reiniciarnos" y reducir los niveles de cortisol.

POR SATHANA DUSHYANTHAN  
 INFOBAE



El cuerpo responde al estrés a través de la liberación de hormonas como el cortisol, si bien esta respuesta es efectiva a corto plazo, cuando se mantiene de manera prolongada puede generar inflamación crónica y empeorar la salud.



Mantener un nivel adecuado de sueño es fundamental para reducir el cortisol y la inflamación, durante el descanso el sistema inmunitario libera citocinas que ayudan a combatir infecciones y mejorar la respuesta del cuerpo ante el estrés.