



Millones de publicaciones en TikTok e Instagram proponen “limpiezas” y estrategias para disminuirlo:  
**El cortisol, una hormona esencial, ahora es visto como enemigo en las redes sociales**

Médicos confirman la tendencia en Chile y la “moda” de pedir exámenes para medir sus niveles, pero hay una confusión sobre su rol en el cuerpo. Además, advierten que las estrategias que se promocionan para reducirlo no funcionan.

JANINA MARGANO

Si le suena la palabra cortisol, puede ser porque esta hormona (comúnmente llamada “hormona del estrés”) está cada vez más presente en redes sociales.

Al hacer una búsqueda en Instagram, aparecen millones de publicaciones que la presentan como la nueva enemiga de la salud, alertando sobre los peligros de tener niveles elevados. Una buena parte de esos mensajes plantea incluso una “epidemia de cortisol” asociada al estilo de vida actual y al estrés.

“No estás triste, solo estás intoxicada de cortisol”, advierte una *influencer* en su perfil de Instagram.

Lo mismo sucede en TikTok, donde la palabra “cortisol” acumula millones de videos con consejos para disminuirla, por medio de estrategias como comer más, o menos, de algunos alimentos o incluso practicar ciertas posturas de yoga.

Según estas publicaciones, el cortisol elevado es culpable de múltiples afecciones: alteraciones del sueño, acné adulto, cambios de humor, antojo de comer dulces e hinchazón. Muchas hacen mención a la “cara de cortisol”, refiriéndose a rostros que parecen hinchados a causa del exceso de esta hormona. También es común que aparezcan anuncios publicitarios sobre programas para “liberarte de la hormona del estrés”, a la vez que numerosos creadores de contenido proponen “limpiezas” y productos para modularla.

Pero profesionales de la salud y del mundo científico se han mostrado en desacuerdo con esta mirada, desmintiendo que la población deba preocuparse por sus niveles de cortisol. Por ejemplo, la U. de Colorado



Casi 600 mil publicaciones acumula el hashtag #cortisol en Instagram, donde se entregan datos para “reconocer su exceso” en el cuerpo y consejos para disminuirlo.

(EE.UU.) publicó un artículo que alerta sobre los mitos de los peligros del cortisol elevado en la población.

De igual forma, la gastroenteróloga estadounidense Shannon Tosounian, del Hospital Jefferson Einstein

de Filadelfia, denunció en un video que empresas e *influencers* buscan vender productos para solucionar un “diagnóstico inventado” de secreción inadecuada de cortisol.

En Chile, los médicos están vien-

**Ante la duda, consultar**

Los entrevistados coinciden en que ante las dudas sobre los niveles de cortisol elevados o sospecha de problemas relacionados con esta hormona, se debe consultar a un médico especialista. Guajardo recalca que no todas las alteraciones en el cortisol son patológicas y que el cuerpo puede regularlo adecuadamente en la mayoría de los casos. Ortiz coincide. “No se debe simplemente asumir que se tiene exceso de cortisol por síntomas inespecíficos o porque sentimos estrés. Para esto se hacen exámenes”, puntualiza.

do las consecuencias del boom en redes, aseguran. “Hay una suerte de moda de pedir el examen del cortisol. Muchos pacientes ahora llegan a solicitar que se les midan los niveles, influenciados por las redes sociales”, relata Héctor Gajardo, endocrinólogo de Clínica Santa María.

Lo mismo cuenta María Francisca Decebal-Cuza, psiquiatra de Clínica U. de los Andes. “Me pasa frecuentemente que los pacientes me dicen ‘por favor, mídeme el cortisol’ y hay que explicarles que no tiene sentido en la mayoría de los casos”, señala.

El cortisol es una hormona esencial, producida naturalmente en las glándulas suprarrenales y tiene un rol clave en la regulación de procesos de la vida diaria, como el estrés, según explica Guillermo Ortiz, endocrinólogo de Clínica Dávila.

Su aumento, precisa el médico, ocurre en respuesta a situaciones de amenaza para el organismo, como estrés físico o psicológico (como una operación o una infección). “Este aumento cumple un rol positivo y adaptativo, ayudando al cuerpo a

responder mejor frente a esas exigencias”. Por eso, Ortiz aclara que “el cortisol no debe ser visto como una hormona negativa”.

De hecho, los niveles de cortisol varían durante el día, agrega Decebal-Cuza. “Normalmente amanecemos con un nivel más alto, que va bajando durante el día y baja al máximo justo antes de dormir”.

En opinión de los entrevistados, la tendencia sobre los peligros del cortisol alto responde a una confusión que radica en considerar una elevación por el estrés de la vida diaria como algo patológico o nocivo.

“Si alguien está estresado, el cortisol estará elevado como respuesta a ese estrés, pero esto no es patológico. Y tampoco explica, en ningún caso, los problemas que se le atribuyen a esta hormona, como hinchazón, acné u otras”, afirma Gajardo.

Los niveles altos de cortisol considerados preocupantes se observan únicamente en algunas enfermedades raras, como tumores en las glándulas suprarrenales o en la hipófisis y que causan el Síndrome de Cushing, el cual se caracteriza por un rostro con signos de inflamación.

De allí vendría el término “cara de cortisol”. “Es un cuadro rarísimo (...) Muchas de las molestias que se asocian al cortisol, como problemas al dormir y ganancia de peso, generalmente tienen causas asociadas a estilos de vida poco saludables”, dice Decebal-Cuza.

Sobre las estrategias promovidas en redes sociales para controlar o “bajar” el cortisol, como recetas específicas, alimentos o ejercicios, los médicos son categóricos al afirmar que no tienen base científica.

“Es muy poco probable que estas maniobras logren reducir el cortisol”, asegura Gajardo. Y señala que, en todo caso, esto podría ser contraproducente, debido al rol que tiene la hormona en la adaptación del cuerpo a situaciones de estrés.