

¿El cortisol es siempre malo? Especialistas explican la función de la “hormona del estrés”

Con la llegada del fin de año, el nombre de esa sustancia ligada al estrés se ha masificado en las redes sociales. Expertos Usach abordan el tema.

Si usted es un activo participante en redes sociales (como Instagram o Tiktok) es muy posible que, durante estas últimas semanas prenavideñas, de término de ciclos laborales y previas a las vacaciones de verano, se haya topado con publicaciones que hacen referencia al cortisol, vinculándolo a fuertes niveles de estrés y con diferentes “desafíos” que apuntan a disminuirlo.

Según diversas fuentes científicas, el cortisol es el “principal glucocorticoide secretado por la corteza suprarrenal que se libera en la sangre en situaciones de estrés; afectando muchas funciones fisiológicas, incluidas las anti-vitales acciones inflamatorias e inmunosupresoras, así como el metabolismo y la homeostasis que ejercen sus efectos sobre el tejido periférico en respuesta a dicha situación”.

En términos más simples, hablamos de lo que comúnmente se conoce como la “hormona del estrés”, es decir, de una secreción que se produce en las glándulas suprarrenales situada encima de los riñones que los seres humanos liberan en “situaciones de ansiedad”.

Y esto pasa desde el mismo nacimiento, tal como lo explica a Diario Usach Carlos Alberto Alarcón, médico del Hospital Dr. Franco Ravera Zunino y quien, actualmente, realiza la especialidad de Medicina Interna en la Universidad de Santiago. “Para que la mujer pueda iniciar su trabajo de parto, el cortisol del bebé tiene que secretar dichas hormonas. Es decir, partimos de la base que sin esto, no podríamos nacer”, explica.

A su vez, Alarcón señala que el cortisol tiene un ciclo en condiciones normales, en dónde el máximo se da en el momento en que nos despertamos “porque, finalmente, es la hormona de la alerta”.

En conversación con Diario Usach, el neurofisiólogo y académico de la Facultad de Química y Biología de la Universidad de Santiago, Fernando Ortiz explica que la hormona del cortisol “se secreta como respuesta al estrés y nos ayuda a que los mamíferos humanos, y a los humanos en particular, respondan ante dichas situaciones mejorando nuestro funcionamiento. Por ejemplo, uno de sus principales efectos es que aumenta la azúcar en la sangre provocando, en efecto, un mejor funcionamiento de las neuronas y eso desemboca en una mejor respuesta a las situaciones de tensión”.

El académico lo grafica así: “en fisiología siempre hablamos de la respuesta a la lucha o a la huida. En el fondo, se activa el sistema nervioso, se produce el cortisol, la hormona eleva la cantidad de azúcar y eso hace que las células neuronales y las neuronas funcionen mucho mejor y más rápido y, finalmente, las personas pueden luchar o huir. Se genera una respuesta positiva y adaptativa al origen”.

¿Y cuándo surgen los problemas? El profesor Ortiz indica que los aspectos negativos se explicitan “en los momentos en que las personas se ven sometidas a situaciones que generan estrés crónico (ya sea por aspectos laborales, de salud, o de índole personal, etc.). Ahí el cortisol no sólo se eleva en situaciones en las que debes escapar o luchar, sino que se mantiene arriba todo el tiempo. Y finalmente, eso deriva en situaciones metabólicas con aumentos de azúcares y grasas. Y eso a la vez, hará que el sistema nervioso no funcione de manera correcta”.

