

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.

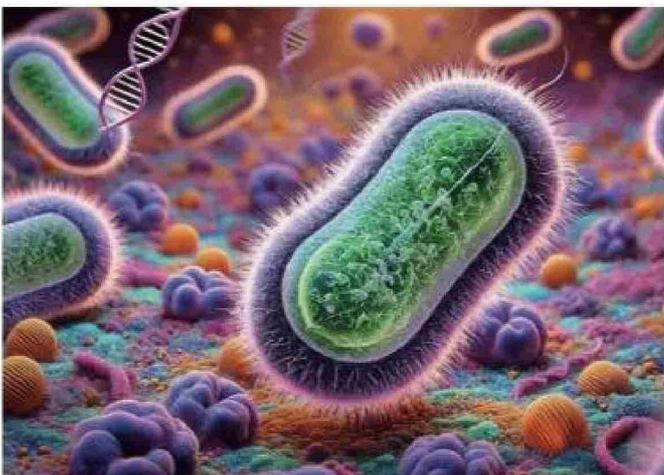
En la década de 1990, el profesor de psicología estadounidense Sheldon Cohen y sus colegas realizaron una serie de estudios en los que personas sanas fueron expuestas a una infección de las vías respiratorias superiores, a través de gotas de virus colocadas directamente en su nariz. Luego estos participantes

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 períodos de tensión.

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.

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 citoquinas 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 citoquinas 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 citoquinas, 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

períodos 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 DUSHYANTHAR  
 LITORAL



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