

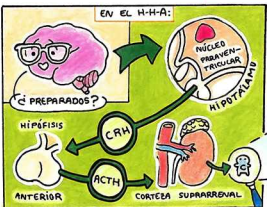


ENTENDIENDO

LO QUE NO SE VE

del ESTRÉS

LOS ESTRESORES SON LOS ESTÍMULOS, CONDICIONES O SITUACIONES QUE GENERAN **ESTRÉS**.



EL EJE **HIPOTÁLAMO-HIPÓFISIS-ADRENAL** ES LA PRINCIPAL RESPUESTA AL ESTRÉS, MANTENIÉNDOSE ACTIVADO MIENTRAS SE MANTENGA EL ESTRESOR.

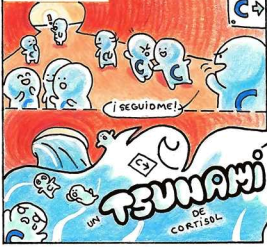
ESTE PRODUCE **CORTISOL**, UNA HORMONA ESTEROIDEA QUE...



PERO CUANDO UN ESTRESOR PERMANECE MUCHO TIEMPO, EL ESTRÉS SE HACE **CRÓNICO**. ESTO HACE QUE EL EJE H-H-A SUFRA UNA DESREGULACIÓN E HIPERACTIVACIÓN, PRODUCIENDO UN EXCESO DE **CORTISOL** O...



TERRENTE SANGUÍNEO:



JUNTO A UN AUMENTO DE CORTICOIDES COMO LA **ADRENALINA** Y **NORADRENALINA**, ENCARGADAS DE LA RESPUESTA DE LUCHA O HUIDA.



A NÍVEL FISIOLÓGICO, EL EXCESO DE **C** TIENE UN EFECTO INHIBIDOR SOBRE EL SISTEMA INMUNITARIO, VOLVIÉNDONOS MÁS VULNERABLES A INFECCIONES.



Y POR EL AUMENTO DE **A** Y **N**, EXISTE UN MAYOR RIESGO DE SUFRIR **ICTUS** Y/O **HIPERTENSIÓN**.

A NÍVEL PSICOLÓGICO, EL EXCESO DE **C** DAÑA LAS NEURONAS DEL **HIPOCAMPO** Y CONEXIONES CON LA **CORTEZA PREFRONTAL**.



LO QUE PODRÍA SER UN FACTOR DE RIESGO PARA EL DESARROLLO DE **DEPRESIÓN** Y **ANSIEDAD**.

