

Los sorprendentes beneficios del estrés

Un investigador de UC Berkeley está descubriendo las diferencias entre el estrés bueno y el malo.



POR PETER JARET | 20 de octubre de 2015

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_surprising_benefits_of_stress

Daniela Kaufer es profesora asociada en UC Berkeley y estudia la biología del estrés, examinando a nivel molecular cómo responde el cerebro a la ansiedad y los eventos traumáticos. Sus hallazgos recientes revelan la diferencia entre el buen estrés y el mal estrés, así como consejos sobre cómo responder a los eventos estresantes de manera saludable. Fue entrevistada por el escritor de salud Peter Jaret para el boletín de Berkeley Wellness, donde aparecieron originalmente estas preguntas y respuestas.

Peter Jaret: La mayoría de nosotros piensa que el estrés es algo malo. ¿El estrés puede ser bueno para ti?

Daniela Kaufer: La idea predominante en nuestra cultura es que el estrés es malo. La gente se queja de estar estresada. Pero estamos aprendiendo que cantidades moderadas de estrés tienen beneficios poderosos. La respuesta al estrés está diseñada para ayudarnos a reaccionar cuando sucede algo potencialmente amenazante, para ayudarnos a enfrentarlo y aprender de él. Nuestra investigación muestra que el estrés moderado y de corta duración puede mejorar el estado de alerta y el rendimiento y aumentar la memoria.

PJ: ¿Cómo se miden los efectos del estrés?

DK: En nuestro trabajo, estudiamos los efectos del estrés en las ratas y observamos específicamente el crecimiento de las células madre en una parte del cerebro llamada hipocampo. El hipocampo está involucrado en la respuesta al estrés,

y también es muy importante para el aprendizaje y la memoria. Descubrimos que cuando las ratas se exponen a un estrés moderado durante un breve período de tiempo, por ejemplo, que se inmovilizan durante unas horas, se estimula el crecimiento de células madre y esas células forman neuronas o células cerebrales. Un par de semanas después, las pruebas muestran mejoras en el aprendizaje y la memoria. Hemos demostrado que las células específicas generadas durante el estrés se han activado. Pero cuando los animales están expuestos a un estrés crónico o intenso, por ejemplo, inmovilizados durante días a la vez, o inmovilizados y luego expuestos al olor de un depredador, se suprime el crecimiento de células madre y se generan menos células cerebrales.

PJ: ¿Qué hay de las personas? ¿Pueden las cantidades manejables de estrés aumentar el poder del cerebro?

DK: Creemos que sucede lo mismo en las personas. El estrés manejable aumenta el estado de alerta y el rendimiento. Y al alentar el crecimiento de células madre que se convierten en células cerebrales, el estrés mejora la memoria. El aumento de las células madre y la generación de neuronas tiene sentido desde un punto de vista adaptativo. Si un animal se encuentra con un depredador y logra escapar, es importante recordar dónde y cuándo ocurrió ese encuentro, para evitarlo en el futuro. Si caminas por un callejón y alguien te amenaza, es importante recordar exactamente dónde estabas para evitar **1** ese callejón en el futuro. El cerebro responde constantemente al estrés.

El estrés extremo o crónico puede tener un efecto negativo. Pero el estrés moderado y de corta duración, como un examen próximo o la preparación para pronunciar un discurso en público, mejora el rendimiento cognitivo y la memoria.

PJ: ¿Cuándo se vuelve demasiado dañino el estrés?

DK: Las personas varían ampliamente en cómo responden al estrés. El mismo factor estresante puede ser manejable para una persona y abrumador para otra, dependiendo en parte de la percepción. Las personas que se sienten resistentes y seguras de que pueden manejar el estrés son mucho menos propensas a sentirse abrumadas por él, y más propensas a tener una respuesta saludable, que las personas que piensan que el estrés es malo. Otro factor es el control. Es mucho menos probable que el estrés sea dañino si las personas tienen cierto control sobre la situación. Un plazo ajustado es estresante pero manejable si tiene la capacidad de cumplirlo. Si no, si te sientes impotente, es más probable que el estrés sea dañino. Las experiencias tempranas de la vida también determinan cómo las personas responden al estrés. Si tiene mucho estrés en sus primeros años de vida, puede ser más vulnerable a los efectos nocivos del estrés. La investigación realizada por Rachel Yehuda, científica de la Escuela de Medicina Icahn en Mount Sinai y el Centro Médico de Asuntos de Veteranos James J. Peters en Nueva York, ha demostrado que los sobrevivientes del Holocausto han aumentado los niveles de hormonas del estrés. Su investigación más reciente muestra que incluso los descendientes de los sobrevivientes del Holocausto tienen niveles más altos de hormona del estrés.

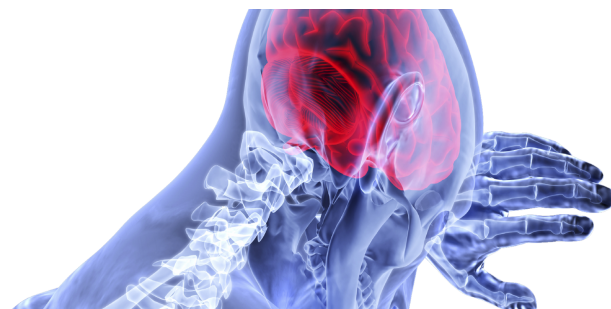
PJ: Tu trabajo se centra en los efectos del estrés en el cerebro. ¿El estrés afecta a otros sistemas del cuerpo?

DK: el estrés crónico puede contraer los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular. La investigación muestra que demasiado estrés puede suprimir el sistema inmune. La nuestra y otras investigaciones han demostrado que el estrés crónico también reduce la fertilidad en los animales. En ratones hembra, por ejemplo, el estrés reduce la libido,

reduce la fertilidad y aumenta el riesgo de aborto espontáneo. También sabemos que el estrés extremo puede conducir al trastorno de estrés postraumático, que es un área en la que estoy muy interesado. Como he dicho, es importante recordar las amenazas. Pero también es importante poder olvidarlos a medida que surgen nuevas experiencias. Digamos que un hombre con una larga barba blanca te asusta de niño. Es saludable comenzar a olvidar ese recuerdo al ver que los hombres con largas barbas blancas no son inherentemente peligrosos. El problema con el trastorno de estrés postraumático es que las personas no pueden olvidar. No pueden dejar ir recuerdos traumáticos. La pregunta es por qué. Y aún no tenemos una respuesta.

PJ: ¿Puede ofrecer estrategias útiles para garantizar que el estrés sea beneficioso en lugar de perjudicial?

DK: Si tiende a tener una actitud positiva, una sensación de confianza en sí mismo que puede superar un período difícil, es más probable que tenga una respuesta saludable que si percibe el estrés como catastrófico. Otro factor poderoso es el apoyo social. Si tiene amigos y familiares a los que puede recurrir durante un período estresante, es más probable que maneje bien el estrés. El apoyo social amortigua el estrés. Eso es algo que la mayoría de nosotros sabemos intuitivamente. Ahora estamos empezando a entenderlo biológicamente. Los investigadores han identificado una hormona llamada oxitocina que reduce la respuesta al estrés. Según la psicóloga Kelly McGonigal, la oxitocina se ve reforzada por el contacto social y el apoyo.



Otro poderoso amortiguador para el estrés es el ejercicio físico. Vemos la evidencia en estudios con animales. Los roedores que pueden correr tienen más probabilidades de crear nuevas células cerebrales en respuesta al estrés que los animales sedentarios. Creo que lo mismo puede funcionar para las personas. Las personas activas responden mejor cuando aparece el estrés que las personas inactivas. La actividad física después de una experiencia estresante también ayuda a moderar los efectos del estrés.

PJ: ¿Qué haces cuando tu propia vida se vuelve estresante?

DK: No soy el mejor modelo a seguir. Me encontraré escribiendo propuestas de subvención a la una de la mañana, totalmente estresado. Sé lo que debo hacer. Antes de convertirme en científico, me formé como instructor de yoga. Sé que debería tomar un descanso de yoga. Pero supongo que es útil saber por mi investigación que el estrés puede ser beneficioso, por lo que al menos tengo una actitud positiva. Y eso juega un papel importante en ayudar a las personas a manejar el estrés de una manera saludable.

Sobre el Autor

Peter Jaret

Peter Jaret es autor de varios libros relacionados con la salud, incluidos *In Self-Defense: The Human Immune System*, *Nurse: A World of Care e Impact: On the Frontlines of Public Health*. Colaborador frecuente de *National Geographic*, *The New York Times*, *Reader's Digest*, la revista *Health*, *More*, *AARP Bulletin* y docenas de otras publicaciones periódicas, Jaret recibió un premio de la Asociación Médica Estadounidense por el periodismo y dos premios James Beard. Vive en Petaluma, California

Andrew Greatrex
Phone: 786-253-7703
Email: AndyG@ithoughtleader.com
www.optimistichousehold.com