

Controlar el estrés para no sufrir depresión, recomienda especialista

Adrenalina y cortisol, las principales hormonas que son activadas con el estrés

Sufrir estados prolongados de estrés puede provocar depresión. Una de las causas es que cuando una persona está estresada, el organismo produce altos niveles de adrenalina, una de las dos principales hormonas que es activada ante situaciones estresantes.

Lo anterior informó Héctor Gómez Vidrio, jefe del Servicio de endocrinología, del Hospital Civil “Fray Antonio Alcalde”. “Cuando se presenta un estrés prolongado, la adrenalina puede actuar a nivel del hipotálamo y provocar estados de depresión. Un estado depresivo prolongado lleva a una depresión”.

El especialista explicó que además de la adrenalina, existe otra hormona que es activada en casos de estrés: el cortisol, la cual es producida en la corteza de las glándulas suprarrenales, mientras que la adrenalina es fabricada en la médula de estas glándulas. Durante el estrés también intervienen de manera secundaria las hormonas tiroideas, la insulina y la hormona del crecimiento.

Gómez Vidrio agregó que el cortisol actúa elevando la presión arterial y modificando el metabolismo de los azúcares, por lo que cuando esta hormona es secretada por el organismo de manera abundante, tiende a elevar la concentración de azúcar en la sangre, de acuerdo con un estudio de científicos franceses del Centro nacional de investigación científica y del Instituto nacional de salud y de la investigación médica.

En dicho estudio, los científicos franceses comentan: “Cuando nos vemos sometidos a un estrés, nuestras glándulas suprarrenales segregan hormonas que van a actuar en todo el organismo”.

Los cuadros de depresión que pueden presentarse a causa de esta hormona, dependerán de cada persona y de lo prolongadas que sean las etapas de estrés, refirió el especialista. “Es variable en cada paciente. Depende de su susceptibilidad psicológica y su sensibilidad a los problemas”.

A consecuencia de que todas las personas secretan adrenalina, la recomendación de Gómez Vidrio es procurar manejar y controlar los episodios de estrés. Sin embargo, por lo difícil que resulta no estresarse, el especialista añade evitar consumir dulces, chocolates y vainilla, alimentos que aumentan la adrenalina.

Guadalajara, Jal., 18 de julio de 2008

Texto: Wendy Aceves

Fotografía: Internet

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Hospital Civil](#) ^[1]

URL Fuente: <https://www.comsoc.udg.mx/noticia/controlar-el-estres-para-no-sufrir-depresion-recomienda-especialista>

Links

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/hospital-civil>

[2] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/investigacion>