

Vida Saludable

POR VALENTINA CUELLO TRIGO

Cuatro mitos sobre la hormona del estrés en las mujeres

1 “El cortisol alto siempre significa que la persona está estresada”

La endocrinóloga de Clínica MEDS, María Fernanda Ochoa aclara que “el cortisol —coloquialmente llamada hormona del estrés— se produce fisiológicamente, día a día, y aunque aumenta su producción cuando hay situaciones de estrés, no significa que solamente se libere cuando uno se estresa. Este se produce basalmente y en forma continua a lo largo del tiempo”. Además, indica que condiciones médicas como el síndrome de Cushing o el uso prolongado de corticoides también pueden elevar sus niveles.

2 “El ciclo menstrual no tiene relación con el cortisol”

Para Angie Demierre, académica de la Escuela de Obstetricia de la Universidad Andrés Bello, los niveles elevados de cortisol pueden interferir con la producción de progesterona, una hormona clave para la regulación del ciclo menstrual. “Al haber una disminución en la producción de progesterona van a haber retrasos en la ovulación”, menciona Demierre, lo que también significa en algunos casos un retraso en el periodo.

3 “El cortisol hace que todas las mujeres aumenten de peso”

Aunque Demierre afirma que los niveles elevados de cortisol pueden contribuir a la acumulación de grasa abdominal, menciona que “el aumento de peso también depende de la alimentación y la actividad física”. Si una persona mantiene una dieta equilibrada y realiza ejercicio regularmente, el impacto del cortisol en el peso será menor. No obstante, la profesional señala que las mujeres tienden a almacenar más grasa que los hombres de forma natural, lo que puede hacerlas más propensas a notar estos efectos.

4 “El cortisol se disminuye solo con medicamentos”

Si bien hay casos médicos en los que se necesita tratamiento, existen muchas formas naturales de regular el cortisol. La Clínica Cleveland recomienda mantener un buen ciclo de sueño de 7 a 8 horas, realizar ejercicios moderados como caminatas, yoga o natación, y practicar técnicas de respiración controlada. Sobre el sueño, la endocrinóloga Ochoa explica que “el cortisol es una de las hormonas que influyen en el ciclo sueño-vigilia. Se eleva entre las 4 y 6 de la mañana, alcanza su máxima concentración y luego disminuye hasta alcanzar su nivel más bajo al final de la noche para permitir un descanso reparador”. ■

“El cortisol es una de las hormonas que influyen en el ciclo sueño-vigilia”.