



**DINOS QUE PIENSAS**

 opinion@estrellaarica.cl

 @EstrelladeArica

 La Estrella de Arica

Hay que comprender al cortisol

En los últimos años se ha popularizado la idea de que el cortisol es siempre dañino y responsable directo del estrés, el aumento de peso o los problemas del sueño. Sin embargo, esta afirmación simplifica en exceso el papel de una hormona que es esencial para el funcionamiento del organismo. El cortisol nos permite despertar con energía, moviliza reservas cuando necesitamos responder a una situación exigente y contribuye a regular nuestra presión arterial. El problema real no es su presencia, sino su exceso sostenido. Cuando los

niveles se mantienen elevados, se altera el metabolismo, aumenta la acumulación de grasa abdominal y se producen cambios en el estado de ánimo, el sueño y la alimentación. Factores como el estrés crónico, los malos hábitos de sueño, la mala alimentación o enfermedades como la depresión pueden contribuir a este desequilibrio. Es fundamental educar a la población para que comprenda qué significa realmente “tener el cortisol alto” y cómo se puede evaluar a través de técnicas confiables como quimiolu-

miniscencia, ELISA o cromatografía líquida. La regulación hormonal no depende de soluciones rápidas, sino de cambios sostenidos: descanso adecuado, alimentación consciente, actividad física y manejo emocional. Entender el cortisol desde la evidencia, y no desde el mito, es el primer paso para mejorar la salud y evitar interpretaciones alarmistas que dificultan tomar decisiones informadas

Alejandra Ponce
Académica de Tecnología Médica,
U. Andrés Bello, sede Viña del Mar