

---

## Estrés crónico y memoria

● El estrés crónico se ha vuelto parte del día a día de muchos chilenos, pero pocas veces reconocemos cuánto

afecta nuestro funcionamiento cognitivo. Cuando vivimos permanentemente en alerta, el exceso de cortisol deteriora procesos fundamentales como la atención y la memoria de corto plazo. Esa sensación de olvidarlo todo, de perder el foco o de no poder terminar tareas simples no es falta de voluntad: es un sistema nervioso sobrecargado.

La persona estresada no logra retener información porque su mente está ocupada sobreviviendo. Por eso, descansar, dormir lo necesario y recuperar espacios de placer ya no son lujos, sino condiciones mínimas para proteger nuestra salud mental.

Cuidar nuestra salud mental es una responsabilidad individual y colectiva. Ignorar el estrés sólo lo vuelve más crónico y más dañino.

*Dra. Miriam Pardo Fariña*  
*Académica de Psicología UNAB-VM*

---