



ayuda, compartir lo que nos pesa. Cuidar nuestra salud mental es una responsabilidad individual y colectiva. Ignorar el estrés sólo lo vuelve más crónico y más dañino.

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.

Frente a un ritmo de vida que exige productividad constante, necesitamos aprender a identificar qué nos hace daño y poner límites. También debemos recuperar la conversación: hablar con alguien de confianza, pedir

Miriam Pardo Fariña