LITORALPRESS

Fecha: 11-03-2026
Medio: El Austral de Osorno
Supl. : El Austral de Osorno
Tipo: Cartas
Título: **Cartas: Comprender al cortisol**

Pág. : 9
Cm2: 113,4

Tiraje: 4.500
Lectoría: 13.500
Favorabilidad: No Definida

otra persona en su totalidad, más allá de la apariencia física. No es válido realizar comentarios a favor o en contra de su cuerpo si no se ha pedido una opinión; en esos casos, guardar silencio puede ser un factor protector, ya que este también comunica y, a veces, puede transmitir aceptación.

Ivonne Maldonado
Universidad de Las Américas

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 quimioluminiscencia, 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

El Austral de Osorno invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a **cronica@australosorno.cl** o a la dirección **O'Higgins 870, Osorno.**