

Fecha: 29-04-2022  
 Medio: Las Últimas Noticias  
 Supl.: Las Últimas Noticias  
 Tipo: Actualidad  
 Título: Luchar o huir: la causa de por qué nos volvemos temerarios con la adrenalina

Pág. : 16  
 Cm2: 776,7

Tiraje: 91.144  
 Lectoría: 224.906  
 Favorabilidad:  No Definida

Nos vuelve más fuertes y valientes, aunque menos reflexivos

# Luchar o huir: la causa de por qué nos volvemos temerarios con la adrenalina

**Sepa cómo actúa su organismo cuando corre peligro y usted tiene que decidir entre actuar o salir arrancando.**

MARCELO POBLETE

**L**“Mi señora me retó, pero la adrenalina es así”, dijo Jaime Arellano, el hombre de 60 años que se enfrentó a delincuentes armados que asaltaron la tienda de Sarika Rodrik este miércoles. Mientras el resto de las personas que estaban en el lugar se escondían de los disparos, Arellano le lanzaba lo que tenía a mano a los ladrones. “No medi las consecuencias”, dijo posteriormente. Su temeraria reacción frente al peligro, lo que él atribuye a la adrenalina, genera varias preguntas sobre qué es la adrenalina y por qué hay personas que dicen tener casi superpoderes cuando están viviendo una experiencia límite. Hay personas que buscan vivir experiencias adrenalínicas y se vuelven adictas a esa sensación. Otras la evitan de todas las maneras posibles y no se suben ni al carrusel de Fantalandia para evitar una sensación que no les resulta grata. Esto tiene una explicación científica y hay factores que permiten identificar por qué alguien parecerá que tuvo una transformación cuando la adrenalina hizo lo suyo.

## Qué es la adrenalina

El doctor Luis Espinoza, neurólogo de la Clínica RedSalud, explica que la adrenalina “es una hormona y neurotransmisor, se produce de forma natural a través de las glándulas suprarrenales y se ubica en la parte superior de los riñones”. “Por ello, ante situaciones de estrés, alarma, miedo o peligro, se produce y libera esta hormona al torrente sanguíneo, desencadenando distintas reacciones”, agrega. Con la adrenalina, dice, “se incrementa la frecuencia cardíaca, se eleva la presión arterial, se dilatan las vías respiratorias y las pupilas, se produce una mayor concentración de sangre en los músculos de los brazos y las piernas, entre otras cosas”. En ese sentido, la adrenalina “es un medio de supervivencia ante momentos de peligro o estrés, ya que nos prepara para reaccionar de manera rápida cuando se necesita”, sostiene el neurólogo.

## El mensajero universal

Rómulo Fuentes, neurocientífico de la Universidad de Chile, dice que frente a un asalto, una situación de violencia o cuando la integridad física está en peligro, “la frecuencia cardíaca se acelera y tú no lo controlas, eso es el sistema ner-



La adrenalina es una hormona y neurotransmisor, se produce de forma natural a través de las glándulas suprarrenales y se ubica en la parte superior de los riñones.

vioso autónomo. Al contrario, si estás leyendo un libro, relajado, tu frecuencia cardíaca estará muy baja. Ese es el sistema autónomo, que tú no tienes la voluntad de controlarlo”. Y añade: “El sistema autónomo tiene dos modalidades: la simpática y la opuesta, que es la parasympática. La simpática tiene que ver con la adrenalina”. Fuentes lo resume de la siguiente manera: “Es como un mensajero universal, tanto para el sistema nervioso, como para una serie de órganos blancos (corazón, musculatura, sistema digestivo)”. Lo que hace la adrenalina “es potenciar la respuesta simpática, potenciar la frecuencia cardíaca, la dilatación pupilar, aumentar la capacidad del sistema respiratorio, entre otras”. El neurocientífico señala que no es que alguien se transforme en un superhéroe cuando actúa bajo los efectos de la adrenalina, sino que ella “te

transforma involuntariamente en alguien más capaz dentro de tus capacidades”. Por esta razón se explica que alguien, con todas las de perder, se enfrente a lo que parece un desafío imposible.

## Como un superpoder

“Lo que ocurre con todo este conjunto de cambios en el organismo cuando actúa la adrenalina es que te predispones a realizar esfuerzos físicos grandes, que no serías capaz de realizarlos cuando estás relajado. Te transforma momentáneamente en alguien más fuerte de lo que comúnmente eres”, explica Fuentes. “Vas a estar más despierto, aumenta la tensión de los músculos, tendrás más fuerza, moviliza la glucosa para que tengas más energía disponible, la función digestiva es más lenta porque no estamos preocupados de

»  
**“Se incrementa la frecuencia cardíaca, se eleva la presión arterial, se dilatan las vías respiratorias y las pupilas, se produce una mayor concentración de sangre en los músculos de los brazos y las piernas”**

Luis Espinoza, neurólogo

ella, sino que estamos enfocados en salir de una situación de peligro”. Pero nuestro cerebro se vuelve mucho menos reflexivo.

## Luchar o huir

La adrenalina no solo es una característica en los humanos, dice Rómulo Fuentes. Viene también del reino animal. “Frente a un depredador tienen dos tipos de respuesta: luchar o huir. La adrenalina prepara a nuestro organismo para hacer un esfuerzo físico, ya sea para enfrentar el peligro o escapar. Ahora, esta decisión es mucho más compleja y va más allá de la adrenalina”. El experto añade que decidir huir o luchar tiene que ver con varios factores, como la experiencia y cómo se percibe la amenaza, incluso los genes”. Entonces, “la adrenalina prepara al organismo para hacer esfuerzos físicos mayores, pero la decisión de actuar o no frente al peligro, es algo multifactorial”.

## En busca de adrenalina

Donde las personas más buscan la adrenalina es en los deportes extremos. Franco Díaz practica y enseña sandboard en Iquique en su empresa Munay Sandboard (su Instagram @munay\_sandboard). Este deporte consiste en el descenso de dunas o cerros de arena, con tablas especiales similares a las de snowboard. “Nosotros vamos a unas dunas a las que solo puedes acceder en una 4x4. Acá hay una duna que se llama Duna Cerebro, es como una montaña de arena con forma de cerebro de más de 100 metros de altura y unas pistas para tirarse muy rápidas, además de una arena fina que da aún más velocidad”. Dice que lo que busca es “la sensación de adrenalina y velocidad; creo que es una sensación muy adictiva. Las personas toman clases vienen por lo mismo. Se pueden alcanzar hasta 90 kilómetros en el sandboard. El miedo a caídas o lesiones no es tan importante en relación a la velocidad que se alcanza, a lo que se siente”, comenta Díaz.