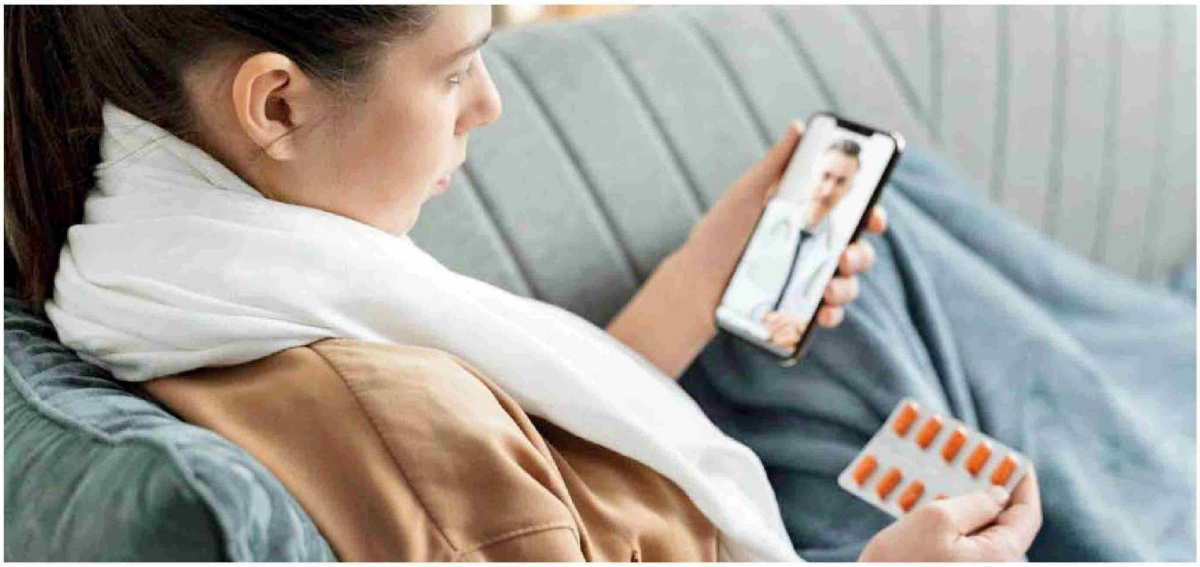
LITORALPRESS

Fecha: 16-06-2025
Medio: La Discusión
Supl. : La Discusión
Tipo: Noticia general
Título: Cortisol: especialistas UdeC aclaran mitos tras aumento de consultas motivadas por redes sociales

Pág. : 9
Cm2: 778,7

Tiraje: 3.500
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida



De forma natural el cortisol está más alto en la mañana al despertar, pues así el cuerpo se prepara para su funcionamiento.

POPULARMENTE CONOCIDA COMO "LA HORMONA DEL ESTRÉS"

Cortisol: especialistas UdeC aclaran mitos tras aumento de consultas motivadas por redes sociales

Cumple un papel fundamental en el funcionamiento del cuerpo humano. Profesionales muestran preocupación de su mención alarmante en redes sociales y llaman a la calma a la población.

NOTICIAS UDEC
diario@ladiscusion.cl
FOTOS: NOTICIAS UDEC

Con preocupación observan los profesionales de la medicina las continuas olas de recomendaciones de tratamientos o medicamentos en redes sociales, en su mayoría realizadas por personas sin estudios al respecto.

Una que ha llamado directamente la atención por el aumento de consultas clínicas, es la preocupación por el cortisol y la creencia de que es dañino para el humano.

El cortisol es una hormona que es parte del correcto funcionamiento del cuerpo humano. Secretada por las glándulas suprarrenales, ayuda en la mantención de una adecuada presión sanguínea, a la regulación del metabolismo y tiene un importante rol en la adaptación al estrés y a volver a la calma después de este. Además, ayuda al patrón del círculo circadiano, el "reloj interno" que mantiene el funcionamiento diario.

"Tiene funciones para activar ciertos sistemas y echar a andar ciertas maquinarias en el cuerpo para generar cambio en el metabolismo de las proteínas y de la glucosa, entre otras cosas", explicó el profesor del Departamento de Medicina Interna de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción, Dr. Patricio Salman Mardones.

Debido a esto, de forma natural el cortisol está más alto en la mañana al despertar, pues así el cuerpo se prepara para su funcionamiento. "El cortisol a las 8 de la mañana se libera más y en la noche se libera un poquito menos. Y todos los días es igual, los endocrinólogos podemos hacer ese seguimiento" contó la docente de la Facultad de Medicina de la Casa de Estudios, Dra. Maite Candia Sepúlveda.

Es por esto que, cuando un examen que incluye la medición de cortisol sanguíneo se hace de mañana y tiene resultados cercanos al tope máximo, no es una gran advertencia para los profesionales. Solo se vuelve preocupante si los números son muy altos y viene acompañado de otros síntomas. "La patología, o sea, exceso de cortisol continuo, permanente y patológico, eso se llama síndrome de Cushing y tiene un trasfondo tumoral" ejemplificó el Dr. Salman, aclarando que es una enfermedad extraña, que ataca a menos de 10 personas por millón y que tiene otros parámetros.

Fuera de la alta cantidad de cortisol matutina, la llamada "hormona del estrés" suele segregarse en situaciones específicas: "un estrés psicológico o físico. Si alguien tiene una neumonía, un accidente de tránsito, si lo asaltan, va a tener el cortisol elevado de manera transitoria, fisiológica, ese es su objetivo, elevarse para producir los cambios", complementó el diabetólogo.

Su comentario constante en redes sociales no pasó desapercibido para los especialistas, quienes reconocieron un patrón en sus consultas médicas: pacientes, comúnmente mujeres, llegan a pedir exámenes relacionados a la medición del cortisol, pero sin venir acompañadas de los síntomas asociados al síndrome de Cushing. La Dra. Candia declaró que "se están tomando muchos exámenes de más, indicando incluso algunos medicamentos y seguimientos clínicos a pacientes que en realidad no los requieren".

Entendiendo que los ciclos de cortisol varían y eso es completamente normal, los profesionales se refirieron al síndrome de Cushing, que es cuando realmente el cortisol se mantiene alto peligrosa y constantemente. El paciente llega a consulta con varios signos: además del cortisol plasmático alto, presentan la llamada "cara de luna llena", una redondez que no se condice con las observadas en personas con sobrepeso u obesidad, junto a una estría abdominal específica, violácea, de varios centímetros de espesor. A eso se suma la debilidad muscular, fatiga, moretones y otros que, juntos, recién harían sospechar al especialista de su presencia.

Al presentarlos, el profesional de la endocrinología pedirá exámenes específicos: "uno se llama test de Nugent, el otro es el cortisol libre en orina de 24 horas y el otro es el cortisol libre en saliva. El cortisol plasmático en la mañana, que se solicita mucho para estos efectos, insisto, no sirve para diagnosticar Cushing", sentenció Salman.

Existe otra enfermedad que se llama insuficiencia suprarrenal, conocida como síndrome de Addison, en que las suprarrenales secretan menos cortisol del que es necesario para el cuerpo. Con ella, las personas experimentan una serie de síntomas que incluyen hiperpigmentación de la piel, falta de apetito, debilidad muscular y cansancio extremo. Con tratamiento adecuado la vida del paciente puede ser normal. Sin tratamiento, esta es una enfermedad mortal.

Redes sociales

¿Qué hacemos con los videos que vemos en redes y nos mantienen con preocupación? En este caso, la Dra. Candia señala que lo más probable es que no tengan una enfermedad que esté causando un cortisol alto. "Que el poco peso que han aumentado o que las alteraciones del sueño que tengan o los colesteroles alterados no se deban a una enfermedad que tenga exceso de cortisol", explicó. Para ella es siempre importante bajar el nivel de estrés, "pero no porque sea una enfermedad ni porque yo voy a darle un medicamento para bajarle el cortisol", cerró.