

Nuevo Desencadenante de Alzheimer Identificado: El Estrés

Por el Dr. Mercola

Las conexiones entre el estrés, la salud física y mental son innegables. Los estudios han encontrado vínculos entre el estrés agudo y/o crónico y una amplia variedad de problemas de salud.

Esto incluye la disminución de la función inmune, mayor inflamación, hipertensión arterial, y alteraciones en su química cerebral, niveles de azúcar en la sangre y el equilibrio hormonal, sólo para nombrar unos pocos.

Según las investigaciones recientes, el estrés también parece estar relacionado con la aparición de la enfermedad de Alzheimer, que afecta actualmente a unos 5.4 millones de personas en Estados Unidos, incluyendo a uno de cada ocho personas de 65 años o más.¹

Se estima que el Alzheimer afectará a uno de cada cuatro estadounidenses en los próximos 20 años, compitiendo con la prevalencia actual de obesidad y diabetes. Aún no existe una cura aceptada para esta devastadora enfermedad y no hay tratamientos efectivos. Los medicamentos para el Alzheimer por lo general brindan muy poco o ningún beneficio en absoluto, lo que resalta la importancia de la prevención a lo largo de su vida.

El Estrés Puede Estar Relacionado con la Aparición Clínica del Alzheimer

Los investigadores en Argentina recientemente presentaron evidencia que sugiere que el estrés puede ser un detonante para la aparición de la enfermedad de Alzheimer. La investigación fue presentada en el World Congress of Neurology en Viena. De acuerdo al autor principal, Dr. Edgardo Reich:²

"El estrés, según nuestros resultados, probablemente es un detonante de los síntomas iniciales de la demencia.

Aunque yo descarto el estrés como monocausal de la demencia, la investigación está solidificando la evidencia de que el estrés puede desencadenar un proceso degenerativo en el cerebro y precipitar la disfunción en el sistema neuroendocrino e inmune. Es un hallazgo observacional y no implica la causalidad directa. Se necesitan estudios adicionales para examinar detalladamente estos mecanismos. "

El estudio encontró que el 72% — casi tres de cada cuatro — pacientes con Alzheimer experimentaron estrés emocional severo durante los dos años precedentes a su diagnóstico. En el grupo de control, sólo el 26%, o uno de cada

cuatro, había experimentado gran estrés o dolor. La mayor parte del estrés experimentado por el grupo de Alzheimer involucraba:

- Pérdida; muerte de un cónyuge, pareja o hijo
- Experiencias violentas, tales como robo o asalto
- Accidentes de coche
- Problemas financieros
- Diagnóstico de enfermedad grave de un familiar

Cuando considera todos los efectos biológicos adversos que causa el estrés y la ansiedad, puede que no sea una exageración que el estrés severo podría desencadenar el Alzheimer. Por ejemplo, los investigadores han encontrado vínculos entre la angustia emocional y el dolor físico, [3](#) la inflamación crónica [4](#) e incluso pérdida fetal [5](#).

También puede causar estragos en su salud intestinal, que es crucial para mantener la salud física y mental. Más recientemente, *Forbes* [6](#) reportó los resultados de un estudio [7](#) explorando el papel del estrés en la reconfiguración de su cerebro — en este caso, alterando su sentido del olfato:

"Dos circuitos cerebrales que normalmente no se "conectan" entre sí—uno vinculado a nuestro sentido del olfato y el otro relacionado con el procesamiento emocional—pueden cruzarse cuando experimentamos ansiedad inducida por el estrés. El resultado es que las experiencias estresantes transforman los olores normalmente neutros en olores malos..."

'Después de la inducción de ansiedad, los olores neutros se convierten claramente en olores negativos,' explica Li Wen, profesor de psicología en la University of Wisconsin-Madison Waisman Center, quien dirigió el estudio. 'Las personas que experimentan un aumento de ansiedad muestran una disminución en la agradabilidad percibida de olores. Llega a ser más negativo mientras que aumenta la ansiedad.'"

Cómo el Estrés Provoca la Enfermedad

Cuando usted experimenta estrés agudo, su cuerpo libera las hormonas del estrés como el cortisol, que preparan su cuerpo para luchar o huir del evento estresante. Su ritmo cardíaco aumenta, sus pulmones toman más oxígeno, aumenta el flujo de sangre y partes de su sistema inmunológico se suprimen temporalmente, lo que reduce la respuesta inflamatoria a los agentes patógenos y otros invasores extranjeros.

Sin embargo, cuando el estrés se vuelve crónico, su sistema inmunológico se vuelve menos sensible al cortisol y puesto que la inflamación es regulada en parte

por esta hormona, esta sensibilidad disminuida *aumenta* la respuesta inflamatoria y permite que la inflamación se salga fuera de control.

Esto es en gran parte cómo el estrés lo "predispone" que se enferme en primer lugar. Y, en caso de que usted se enferme, los estresores emocionales pueden empeorar sus síntomas, especialmente si el estrés es severo o prolongado.

Por ejemplo, la investigación presentada este año en la reunión anual de la American Psychosomatic Society en Miami, Florida, encontró que el estar enfocado en un incidente estresante puede aumentar los niveles de proteína C-reactiva, un marcador de inflamación en el cuerpo.⁸ Fue el primer estudio que midió directamente este efecto. La inflamación, a su vez, es un rasgo distintivo de la mayoría de las enfermedades, desde la diabetes hasta enfermedades cardíacas, cáncer y enfermedad de Alzheimer.

Consejos Para Reducir el Estrés Laboral

Las encuestas han demostrado que el *trabajo* es la fuente número uno del estrés en la vida de las personas. En una reciente encuesta⁹ de más de 2,000 personas, 34% de los encuestados informó que su vida de trabajo es "muy" o "bastante" estresante. Una de cada cinco personas también informó que desarrollaron ansiedad debido a los estresores relacionados con el trabajo. En un artículo relacionado, la revista *Forbes*¹⁰ enumeró nueve consejos para reducir el estrés relacionado con el trabajo, tales como:

- Agregar un toque personal a su espacio de trabajo, como fotografías u obras de arte y plantas vivas
- Mantener su espacio de trabajo limpio y organizado
- Aprender a manejar o ignorar las interrupciones
- Incorporar ejercicios de relajación en su día de trabajo
- Mejorar sus habilidades de comunicación

<http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/estres-y-el-alzheimer.aspx>