



# Cortisol: Pros y Contras

La hormona del estrés que puede ser tu aliada o tu enemiga, según el tiempo que permanezca elevada en tu organismo.



A CORTO PLAZO

# El cortisol como aliado: respuesta adaptativa

El cortisol, producido por las glándulas suprarrenales, es **esencial en la respuesta aguda al estrés**. Cuando el cuerpo percibe una amenaza, esta hormona actúa como un mecanismo de supervivencia altamente eficaz.



## Moviliza energía

Libera glucosa en sangre para alimentar músculos y cerebro de forma inmediata ante la demanda.



## Agudiza la atención

Aumenta el estado de alerta y la concentración para responder con rapidez ante situaciones de peligro.



## Favorece la supervivencia

Regula la inflamación y prepara al organismo para afrontar el estrés físico o emocional de forma eficiente.

# La cronicidad: cuando el protector se vuelve perjudicial

Cuando el cortisol permanece elevado durante **semanas, meses o años**, su efecto protector se transforma en un agente de daño. La **hipercortisolemia crónica** es el punto de inflexión entre el estrés fisiológico normal y el daño neurobiológico real.

La hipercortisolemia crónica es el punto de inflexión entre estrés fisiológico y daño neurobiológico.

⚠ Un cortisol cronicamente elevado deja de ser una respuesta adaptativa y se convierte en una fuente de deterioro sistémico.

## Estrés agudo vs. crónico



# Condiciones clínicas asociadas a la hipercortisolemia crónica

Cuando el cortisol se mantiene elevado de forma sostenida, el organismo comienza a manifestar una serie de consecuencias clínicas que afectan a múltiples sistemas.

## Deterioro cognitivo

«**Niebla mental**», problemas de memoria reciente y dificultad para concentrarse en tareas complejas. El hipocampo, clave en la memoria, es especialmente vulnerable al exceso de cortisol.

## Depresión mayor y ansiedad

Ansiedad persistente, irritabilidad, hipervigilancia y **deseo elevado de azúcar o ultraprocesados**. El eje HPA desregulado altera los neurotransmisores del estado de ánimo.

## Privación del sueño

Despertar cansado, insomnio o sueño fragmentado, **fatiga persistente a pesar del descanso**. El cortisol elevado por la noche interfiere directamente con los ciclos de sueño reparador.

## Alteración del metabolismo

**Aumento de grasa abdominal** como reflejo del efecto crónico sobre el metabolismo glucídico y lipídico. Mayor riesgo de resistencia a la insulina y síndrome metabólico.

# El daño no es necesariamente irreversible

Muchos de los cambios funcionales asociados a la hipercortisolemia crónica **mejoran significativamente cuando se reduce la carga fisiológica del estrés**. La neuroplasticidad y la capacidad de recuperación del organismo son herramientas poderosas.



## Gestionar las emociones

Meditación, técnicas de relajación y mindfulness reducen la activación del eje HPA y normalizan los niveles de cortisol de forma progresiva.



## Aumentar la actividad física

El ejercicio regular, **siempre asesorado por un especialista**, es uno de los reguladores más potentes del cortisol y mejora la resiliencia al estrés.



## Normalizar el sueño

Establecer rutinas de sueño reparador es fundamental para restaurar el ritmo circadiano del cortisol y recuperar la función cognitiva y emocional.



## Tratar la ansiedad

El tratamiento especializado, adaptado a cada necesidad individual, aborda la raíz del problema y permite una recuperación sostenida y duradera.



La recuperación es posible. Con las intervenciones adecuadas, el cerebro y el cuerpo tienen una notable capacidad de restaurar su equilibrio hormonal y funcional.