

El estrés puede causar daños al cerebro

Un lugar donde las hormonas de estrés son particularmente perjudiciales es el cerebro. Se ha encontrado que los niveles elevados de cortisol pueden causar daños en una región del cerebro conocida como el hipocampo que juega un importante papel en la memoria. Un área del hipocampo que muestra daños es la conocida como el giro dentado, esta es una región que produce nuevas neuronas aún en las personas de edad avanzada.

Los altos niveles de cortisol también dañan la parte de las neuronas dedicadas a recibir señales en el hipocampo. Se ha documentado una pérdida de hasta 14 por ciento en el volumen del hipocampo en personas de edad avanzada que han estado expuestas a niveles elevados durante largo tiempo.

El estrés crónico va poco a poco destruyendo la capacidad para formar lo que se conoce como memoria episódica, es decir los recuerdos acerca de actividades recientes significativas para la persona, como por ejemplo, que desayunó hoy o adonde fue ayer. Por otra parte el estrés parece tener un impacto contrario en una región del cerebro adyacente al hipotálamo llamada la amígdala. Esta región está involucrada en las respuestas de miedo, coraje y agresión.

Investigaciones recientes han demostrado que bajo condiciones de estrés crónico la amígdala desarrolla nuevas neuronas y esto va acompañado de un aumento en los niveles de ansiedad.

Se ha encontrado que las personas con depresión o estrés postraumático tienden a tener un sistema de estrés sobre activo. Esto puede afectar el funcionamiento de la serotonina, un neurotransmisor que afecta los estados de ánimo y que guarda relación con la depresión. Otros estudios indican que las personas con depresión extrema o con desorden postraumático tienen un hipocampo más pequeño y experimentan problemas de memoria.

Cómo aliviar el estrés y relajarse

Contraer y relajar los músculos

Acuéstese en un cuarto tranquilo.

Respire despacio y profundo.

Mientras inhala, contraiga un músculo o un grupo de músculos. Por ejemplo, apriete los dientes o tense sus brazos o piernas.

Mantenga tensos los músculos por un par de segundos mientras sostiene la respiración

Entonces exhale, aflojando la tensión y dejando que su cuerpo se relaje totalmente.

Repita el proceso con otro músculo o grupo de músculos.

Otra manera para hacer esto se llama relajación progresiva. Comenzando desde los dedos de los pies, continuará avanzando a través de todo el cuerpo hasta llegar a la cabeza. Ponga en tensión, y luego relaje todos los músculos de una pierna y haga lo mismo con la otra pierna. Continúe sucesivamente subiendo por todo el cuerpo, poniendo en tensión y luego relajando cada músculo o grupo de músculos, incluyendo los de su cuello y cara. Recuerde sostener la respiración mientras pone en tensión los músculos y exhalar al aflojar la tensión.

Respiración rítmica

Tome una posición cómoda y relaje todos sus músculos.

Cierre los ojos o enfóquese en un objeto distante, si es que prefiere mantenerlos abiertos.

Inhale y exhale lenta y cómodamente a través de la nariz. Si lo desea, mantenga un ritmo constante diciéndose a sí mismo: "Adentro, 1, 2; afuera, 1, 2".

Sienta cómo se relaja y su cuerpo se siente flácido cada vez que exhale.

Puede continuar esto por unos cuantos segundos o hasta por diez minutos

Visualización

Con la visualización usted crea una escena interior que representa su estado ideal. Usted puede visualizarse a sí mismo disfrutando de lo que quiere lograr.