

Matutina para Mujeres | Jueves 18 de Abril de 2024 | El estrés y el sistema inmune

### Descripción



## El estrés y el sistema inmune

*¿No permitas que tu mente intimide a tu cuerpo haciéndole creer que debes llevar la carga de tus preocupaciones?* • **Astrid Alauda**

Hace sesenta años, el investigador Hans Selye descubrió, mediante experimentos con ratones, que el sistema inmunitario de estos animales era inhibido cuando se los sometía a diversas molestias, es decir, a estrés. Hoy por hoy está comprobado que existe una relación directa entre estrés e inflamación, que es la respuesta de nuestro sistema inmune ante una amenaza. Ni la inflamación ni la actuación alocada de las células inmunitarias que se sienten bajo ataque, son buenos para nuestra salud. Al contrario, son altamente perjudiciales.

Por ¿estrés? también se no solo el físico (no dormir lo suficiente, sufrir una intervención quirúrgica, trabajar hasta acabar extenuadas, etcétera), sino también el emocional (una discusión con el cónyuge, una mala relación con los padres, un hijo con una dificultad física o mental, un problema laboral, estrechez económica, confinamiento por una pandemia?).<sup>51</sup>

Conviene diferenciar entre dos tipos de estrés: 1) el estrés agudo, que es el que experimentamos ante una situación puntual y, una vez la situación pasa, el sistema inmune vuelve a su estado basal (¿recuerdas a la cebra de ayer?); este tipo de estrés tiene mecanismo de parada. El problema es el tipo 2), el estrés crónico, el estrés como estilo de vida. Para expresarlo en una frase sencilla: para quien vive continuamente estresada (preocupada, angustiada), la sensación de estrés no llega nunca a desaparecer. Esto significa que su sistema inmune también se mantiene activado, porque no tiene la oportunidad de volver a su estado basal. De aquí a una enfermedad autoinmune hay un paso.

La ciencia nos abre los ojos a realidades a las cuales desde hace siglos viene señalando la Biblia; en este caso, la importancia de no afligirnos por nada, sino presentarlo todo a Dios en oración, para que Él ponga en nosotras su paz. Y con respecto a la oración, también la ciencia tiene algo que decir: está demostrado que meditar y orar reducen los niveles de estrés. La paz de Dios se refleja en la mujer que confía en Él de tal manera que el estrés crónico no hace presencia en su vida.

No permitas que tu mente intimide a tu cuerpo haciéndole creer que debes llevar constantemente la carga de tus preocupaciones; haz saber hoy a tu mente que esa carga la lleva Dios. Y repáteselo mañana. Y créetelo.

***¿No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídasle, y denle gracias también. Así Dios les dará su paz? (Fil. 4:6, 7).***

51 Amy Myers, *La solución autoinmune* (Madrid: Edaf, 2015).