

El preocuparse por todo y por nada

Worrying About Everything and Nothing

*“No subestimes el valor de no hacer nada,
de simplemente seguir adelante, escuchar todas
las cosas que no puedes oír y no molestarte”.*

—WINNIE THE POOH

La humanidad ha pasado de preocuparse por subsistir en un entorno hostil —donde era necesario colaborar para sobrevivir, luchar contra aquellos que los veían como alimento, conseguir el propio para subsistir, así como un lugar para resguardarse y descansar— a enfrentarse a preocupaciones modernas: llegar a tiempo a las diversas actividades en las que esté enrolado, el transporte, el salario, el tiempo, el clima, el costo de la vida, la contaminación, las circunstancias económico-políticas, las redes sociales y un sinnúmero de desafíos contemporáneos¹.

Estos “acontecimientos vitales” pueden precipitar o contribuir al desarrollo de una amplia gama de trastornos relacionados con el estrés psicosocial. Dichos trastornos suelen surgir como resultado de un estrés agudo grave, una situación traumática sostenida o una combinación de ambos. El acontecimiento estresante o circunstancias desagradables persistentes son factor primario y primordial, de manera que en su ausencia no se produce². Refieren que existe el estrés benéfico, así como las bases fisiológicas y las consecuencias de un estrés no controlado (distrés) y las diversas manifestaciones que este puede tener en la salud.

El eustrés (estrés benéfico) mejora el desempeño y los resultados, mientras que el distrés (estrés negativo) produce respuestas fisiopatológicas negativas que impactan la salud. En este último caso, las alteraciones en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenales juegan un papel clave en las respuestas al estrés crónico, que pueden afectar procesos metabólicos como la regulación de la liberación de glucosa. Además, los glucocorticoides liberados pueden alterar el control de impulsos, el consumo de alimentos y contribuir a resistencia a la insulina, ansiedad, depresión e hipertensión, entre otros problemas.

El estrés crónico también afecta el sistema inmunitario, lo que a su vez altera la microbiota, un componente que parece también participar en el complejo control del estrés³. Por ejemplo, en el caso de niños de familias con ingresos limitados



Foto de Dmitriy Ganin en Pexels

e inseguridad alimentaria, tienden a presentar niveles elevados de obesidad. En hogares con elevada percepción de estrés parental, el consumo de comida rápida es mayor en comparación con aquellos con menor estrés³. Como país, ocupamos los primeros lugares en obesidad tanto infantil, como en adultos. ¿Tendrá que ver con el que la población esté sujeta a estrés crónico?⁴

Algunos factores que pueden predisponer a una persona a involucrarse en conductas problemáticas o incluso autodestructivas incluyen el medio ambiente que la rodea, la desorganización social, la tensión, el estrés y la angustia derivados de las exigencias del rol que desempeña. Tanto el entorno laboral como el tipo de ocupación de los individuos son factores de riesgo relevantes en el desarrollo de estas conductas. Además, la familia, las amistades y el ámbito académico desempeñan un papel central en esta dinámica⁵.

Otra estructura afectada en esta cadena de eventos que ocasiona el estrés crónico es la corteza prefrontal (CP) que se encarga de las funciones cognitivas superiores, estructura de reciente desarrollo en la evolución de la humanidad. Esta estructura se altera cuando se expone al estrés, ya que disminuye la regulación de las funciones de más a menos relevantes, y modifica el control de la conducta, orientándola hacia comportamientos más primitivos.

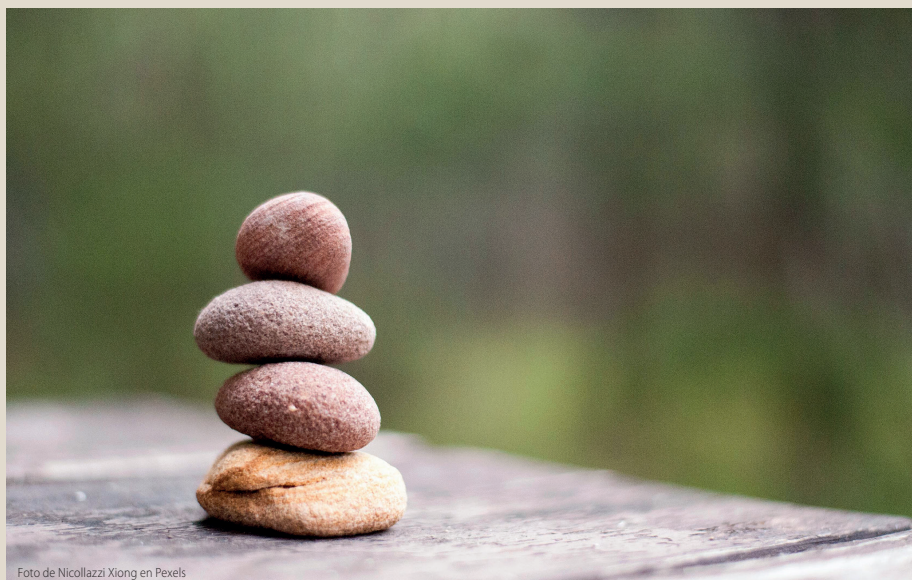


Foto de Nicollazzi Xiong en Pexels

La alteración en las funciones de la CP ocasionada por el estrés fisiológico o psicológico puede manifestarse incluso con niveles moderados de estrés, si el individuo se siente amenazado o fuera de control. En condiciones normales, la CP regula los pensamientos, las acciones y las emociones; filtra operaciones o acciones irrelevantes y favorece el procesamiento de estímulos relevantes. Los estudios en este campo indican que este control de los procesos se altera ante la presencia de estresores como la hipoxia, el trauma cerebral, la inflamación o por estresores psicológicos o fisiológicos.

A la fecha se conoce poco sobre las bases celulares de estos cambios, se ha descubierto que el estrés provoca la pérdida de sinapsis en las espinas dendríticas y el debilitamiento de las habilidades cognitivas superiores. En los humanos, el estrés crónico se ha asociado con una disminución de la sustancia gris y la pérdida de espinas dendríticas. En estas últimas, se ha observado una alteración de la actina, una proteína del citoesqueleto que les da forma y sostén a estas estructuras. Además, otro organelo afectado por el estrés crónico es la mitocondria, que, como consecuencia, puede incrementar la producción de especies reactivas de oxígeno (ERO)⁶.

Se pueden escribir más párrafos sobre este problema, ya considerado un problema de salud mental cuya solución debe priorizarse⁷. Como propuesta, Velázquez-Paniagua y colaboradores¹ presentan el *mindfulness* —la práctica de enfocar y sostener la atención en el momento presente, sin emitir juicios de valor— como un modelo de intervención psicológica basado en evidencia empírica. Durante las últimas dos décadas, el interés en esta práctica ha crecido notablemente, impulsado por el desarrollo de las ciencias neurocognitivas⁸.

El *mindfulness* se ha destacado como una herramienta que incrementa la sincronía intercerebral, mejora la comunicación interpersonal, ayuda a modular las conductas alimentarias, mejora la calidad del sueño y, en general, promueve la

salud mental. Además, la práctica de *mindfulness* puede ser un recurso poderoso para mantener y desarrollar nuevos niveles de bienestar, así como para afectar positivamente la capacidad de tomar decisiones⁹.

¿Debería incluirse algún curso optativo en las escuelas de medicina o, tal vez, en los cursos propedéuticos, conocimientos básicos de *mindfulness* que los estudiantes puedan emplear para enfrentar los retos que conllevará su ingreso a una licenciatura tan estresante como la de medicina?¹⁰

Mientras tanto, con el objetivo de fortalecer el bienestar integral, mejorar la convivencia, estimular hábitos de vida saludables y promover la salud mental, la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) puso en marcha el Programa de Salud Mental para la Comunidad de la Facultad de Medicina (PROSAM). Este programa tiene como propósito identificar factores de riesgo, realizar la detección oportuna de casos para su atención y seguimiento, así como referir a otros centros de salud mental cuando sea necesario¹¹.



Por mi raza hablará el espíritu

Teresa I. Fortoul van der Goes

EDITORA

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3507-1365>

REFERENCIAS

1. Velázquez-Paniagua M, Gómez-Chavarín BM, Sánchez-Cortés R. Influencia del *mindfulness* en la regulación del estrés crónico para un desarrollo integral del ser humano. *Rev Fac Med (UNAM)*. 2025;68(1).
2. Souza y Machorro M. Reacciones al estrés y aspectos psicoterapéuticos. *Rev Fac Med (UNAM)*. 2022;65(4):7-23. doi:10.22201/fm.24484865e.2022.65.4.02
3. Roberts BL, Karatsoreos IN. Brain-body responses to chronic stress: a brief review. *Fac Rev*. 2021;10:83. doi:10.12703/r/10-83
4. Fortoul van der Goes T. El gran problema de la obesidad. *Rev Fac Med (UNAM)*. 2021;64:3-5. doi:10.22201/fm.24484865e.2021.64.3.01
5. Martínez-Lanz P, Medina-Mora ME, Rivera E. Adicciones, depresión y estrés en médicos residentes. *Rev Fac Med (UNAM)*. 2005;48(5):191-7. Disponible en: <https://tinyurl.com/25k2goaf>
6. Woo E, Sansing LH, Arnsten AFT, Datta D. Chronic stress weakens connectivity in the prefrontal cortex: architectural and molecular changes. *Chronic Stress (Thousand Oaks)*. 2021;5:24705470211029254.
7. Shchaslyvyi AY, Antonenko SV, Telegeev GD. Comprehensive review of chronic stress pathways and the efficacy of behavioral stress reduction programs (BSRPs) in managing diseases. *Int J Environ Res Public Health*. 2024;21(8).
8. Moscoso MS. *Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?* *Rev Mex Invest Psicol*. 2018;10(2):101-21. Disponible en: <https://tinyurl.com/25pgpk5s>
9. Instituto Mexicano de Mindfulness. Qué es *mindfulness*. Disponible en: <https://mindfulness.org.mx/que-es-mindfulness/>
10. Fortoul van der Goes T. La salud mental, otro blanco de la pandemia. *Rev Fac Med (UNAM)*. 2022;65(4):3-5.
11. PROSAM. Programa para la salud mental para la comunidad. Facultad de Medicina. Disponible en: <https://prosam.facmed.unam.mx/que-es-el-prosam/>