

## Valoración del estrés

### Evaluación del estrés y su respuesta adaptativa



El estrés es un mecanismo fisiológico adaptativo que se desencadena cuando una persona percibe una situación como amenazante y requiere la movilización de recursos físicos o mentales para hacerle frente.

La reacción fisiológica a situaciones de estrés es un proceso natural con carácter positivo, ya que supone una respuesta de defensa del organismo frente a agresiones externas o internas, resultando muy útil en situaciones puntuales o breves. El estrés supone una amenaza para la salud cuando se prolonga en el tiempo y se cronifica.

El estilo de vida actual en ocasiones nos enfrenta a situaciones de estrés que de manera aislada no son perjudiciales, pero mantenidas en el tiempo pueden afectar seriamente la salud.

En la sociedad actual, el ritmo de vida conlleva un elevado nivel de estrés perjudicial para la salud.

### Adaptación fisiológica al estrés

Bajo condiciones de estrés se produce una activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) y del sistema nervioso simpático (SNS) que da lugar a un cambio fisiológico o mecanismo de adaptación que permite al organismo responder a la situación, pero generando un mayor desgaste.

Tras el estímulo estresante se produce un aumento de la hormona adrenocorticotropa (ACTH) por parte de la hipófisis, como consecuencia de este aumento las glándulas adrenales incrementan la producción de cortisol, que ejerce una fuerte acción anti-inflamatoria y prepara al organismo para afrontar la situación de estrés.

El cortisol induce la destrucción de órganos y músculos para producir nutrientes (proteínas) creando una situación similar a la desnutrición (efecto catabólico). Por otro lado, el cortisol también produce un aumento de glucosa, lo que genera una mayor secreción de insulina.



La alteración del conjunto de los procesos metabólicos provocada por niveles elevados de cortisol afecta negativamente al sistema inmune.

El organismo intenta compensar esta situación segregando una hormona anabólica, la Dehidroepiandrosterona (DHEA), que compensa el efecto nocivo del cortisol. Sin embargo, si el efecto es muy prolongado, se llega a una situación de agotamiento fisiológico (agotamiento adrenal).

### Fases del proceso de estrés

**Fase de alarma:** tras la estimulación del eje HHA aumenta la producción de cortisol, que prepara al organismo para una respuesta sostenida al estrés. El organismo asimismo sintetiza DHEA para compensar los efectos perjudiciales del cortisol.

**Fase de resistencia o adaptación:** el organismo, ante la permanencia del agente estresante, trata de recuperar la homeostasis a través de múltiples vías metabólicas.

**Fase de descompensación:** si el agente causante del estrés persiste, se produce un agotamiento adrenal que implica una disminución de las concentraciones de cortisol y de DHEA, de manera que no es posible mantener la homeostasis.

**Fase de agotamiento:** ambas hormonas presentan niveles bajos por el completo agotamiento adrenal, dando lugar a una situación similar al síndrome de fatiga crónica.

### Valoración del Estrés

La prueba **Valoración del Estrés** (o **índice de estrés adrenal**) permite una evaluación de los niveles de cortisol y DHEA sulfato (DHEA-S), con el fin de determinar si existe un patrón biológico de estrés. Para realizar la prueba se analiza el biorritmo de cortisol (4 muestras) y el nivel de DHEA-S en dos momentos determinados del día. También puede solicitarse únicamente el biorritmo de cortisol o su evaluación en un momento determinado.

### Indicaciones

El análisis **Valoración del Estrés** está indicado en:

- Personas con síntomas asociados al estrés.
- Personas con síndrome de carga laboral excesiva.
- Personas con síndrome de agotamiento profesional.
- Personas que deseen gestionar proactivamente su salud.

### Resultados

La prueba **Valoración del Estrés** permite comparar los niveles de cortisol y DHEA-S con los valores normales, aportando información acerca de la fase de estrés en la que se encuentra el paciente.

### Requisitos

No es necesario estar en ayunas ni preparación especial.

**Muestra:** 4 tomas de saliva en dispositivo de toma LT0183 a las 8h, 12h, 16h y 00h.

**Documentación:** Peticionario general.