

## **Estrés, Alostasis y Salud**

**Hernán G. Rincón, M.D.**, Fundación Clínica Valle del Lili, Colombia.

En esta conferencia se presentará una teoría integradora sobre la relación entre estrés y enfermedad. Se discutirá acerca del impacto del estrés en el organismo especialmente sobre la función endocrina, cardiovascular e inmune. Se presentarán las evidencias actuales acerca de este impacto y de las formas de tratamiento.

Homeostasis es el equilibrio dinámico permanente de un organismo vivo. Alostasis es el esfuerzo que realiza el ser vivo en cada uno de sus sistemas u órganos para mantener ese equilibrio, el cual puede traer un residuo negativo o de desgaste denominado carga alostática. A manera de ejemplo la tensión arterial debe permanecer en homeostasis, es decir en equilibrio dinámico; de esta manera cuando hay deshidratación por una diarrea y la tensión arterial tiende a caer, el corazón empieza a latir más rápido para enviar un mayor flujo de sangre (alostasis); adicionalmente la circulación hacia las manos y los pies disminuye para que el poco volumen que hay vaya hacia órganos vitales (alostasis). Cuando se rehidrata al paciente generalmente se recupera sin daño, sin embargo puede ocurrir que por la deshidratación sufra lesión temporal o permanente de otro órgano o sistema (carga alostática).

De acuerdo con lo anterior, constantemente los seres humanos acumulamos cargas alostáticas que pueden dificultar el proceso de homeostasis. La función del médico puede ir dirigida a manejar estas situaciones en todos los niveles primario, secundario y terciario.