

### **El estrés infantil puede producir más enfermedades en la adultez**



*Desde hace mucho tiempo, se sospechaba, que los traumas producidos en la niñez podían aumentar el riesgo de sufrir enfermedades, y ahora, los científicos que estudian el proceso inflamatorio como respuesta al estrés, consideran que pueden haber descubierto la causa de dicha asociación.*

Los investigadores, partieron sus trabajos de estudios previos que sugerían que un trauma infantil aumentaba el riesgo de sufrir con los años enfermedades, como diabetes, hipertensión arterial, afecciones cardíacas, obesidad, etc.

**Andrea Danese** y sus colegas del Kinas College of London, monitorearon a mil personas de Nueva Zelanda desde el nacimiento hasta los 32 años, registrando todos los factores que les producían estrés, junto a la medición de los niveles de la proteína C reactiva.



La proteína C reactiva, se produce en el hígado, y es un marcador del nivel de inflamación en el organismo, se la asocia entre otras cosas con la enfermedad cardiovascular.

Los científicos hallaron que aquellos que refirieron haber sido víctimas de abuso infantil tanto físico como psíquico, o eran rechazados por sus padres tenían el doble de riesgo de tener niveles altos de la proteína C en sangre.

**Danese**, cree que el estrés produce una activación de los mecanismos inflamatorios en los niños, y que esto tendría repercusiones negativas en la adultez.

Si bien la inflamación, es una respuesta automática del cuerpo ante un trauma físico de cualquier tipo, el estrés psicológico también podría causar el mismo efecto, pues este es en realidad una respuesta anticipatoria al dolor o al peligro.

Estos datos que pueden ser medidos a través de estudios, son con seguridad muchos más sólidos que el decir simplemente que las personas que tienen una niñez más dura serán más depresivas en la adultez, afirmó **Andrew Steptoe** del University College of London que ha estudiado por años la relación entre desencadenantes emocionales y la enfermedad cardíaca.

**Danese**, considera que su estudio permitiría contribuir a detectar aquellas personas que están en riesgo de sufrir cardiopatías a edades más tempranas.

#### **Cada vez más estrés infantil:**

Las voces de alerta van en aumento. En el mundo altamente competitivo en que vivimos, los niños están siendo víctimas de una enfermedad tradicionalmente padecida por adultos: el estrés.



Los vertiginosos ritmos cotidianos y las exigencias por la excelencia, hoy se trasladan a los más pequeños que, con la mejor intención de sus estresados padres, tienen programada cada hora de sus vidas con actividades productivas.

Algunos hablan del “ocio productivo”, un verdadero sin sentido, porque: si es productivo no es ocio.

Por ello es recomendable no atiborrar a los niños con excesivas actividades diarias (por supuesto tampoco a los adultos) como idiomas, doble escolaridad, pintura, yudo, computación, danzas, etc.

# Asociación Educar

PARA EL DESARROLLO HUMANO

WWW.ASOCIACIONEDUCAR.COM

ARTÍCULOS PROPIOS

**Las agendas saturadas comienzan a producir inevitablemente síntomas de estrés:**

Niños acelerados, insatisfechos y angustiados porque no tienen tiempo para reponerse del cansancio de tantas actividades, y sienten que no están a la altura de lo que se espera de ellos.



Los profesionales de la salud mental, opinan que al apropiarse de los modelos adultos, los niños pierden imaginación. El juego es tan importante como el sueño y la comida.

Al exceso de demandas que sufren los chicos, hay entonces que agregarle que además, tienen menos tiempo para jugar y disfrutar.

No debemos por ello olvidar, que la unidad cuerpo cerebro mente (UCCM) tanto de niños como de adultos, en su totalidad se ve afectada por el estrés excesivo (reflejo de tensión), pero por sobre todo, sus áreas más evolucionadas los lóbulos prefrontales, por lo cual, disfrutar, salir de la tensión, descansar y lograr alcanzar el reflejo de relajación, son puntos fundamentales para tener una buena calidad de vida.