

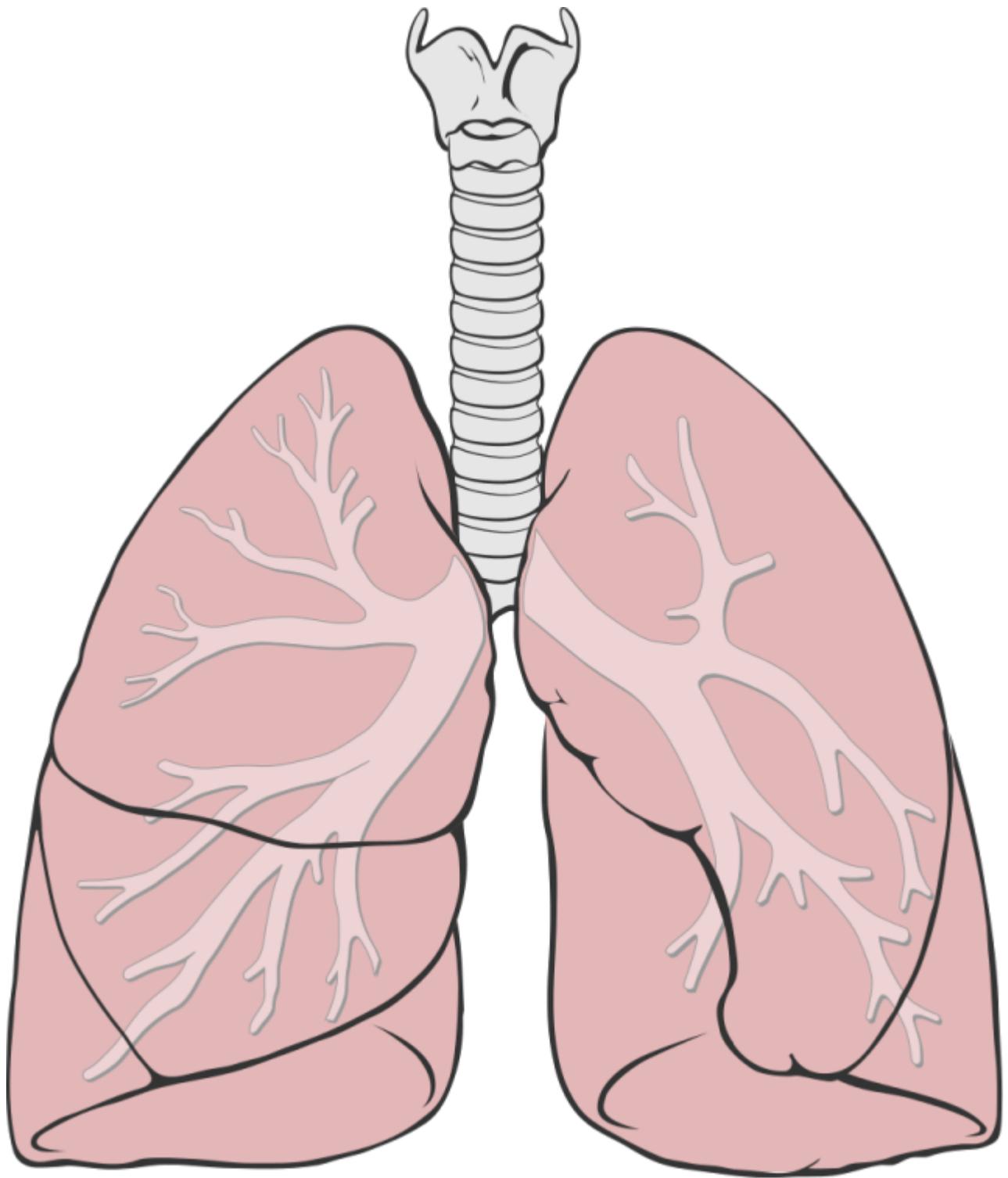
El estrés, las enfermedades respiratorias y el COVID-19 ^[1]

Enviado por [Joel Acevedo](#) ^[2] el 25 marzo 2020 - 4:59pm



^[2]





Publicado originalmente en la [sección de Opinión de El Nuevo Día](#) [3]

Patricia Silveyra, PhD en Bioquímica y directora del Laboratorio Bioconductual de la Universidad de Carolina del Norte, es co-autora de esta columna.

Toda la situación que estamos viviendo a nivel mundial con la famosa pandemia COVID-19 ha generado niveles de ansiedad y estrés en muchos de nosotros. Ciertamente la ansiedad provoca unas reacciones en nuestros pensamientos que eventualmente desembocan en estrés, que es más bien la respuesta fisiológica.

No saber manejar la situación amenazante puede ser contraproducente para la salud, **sobre todo para la respiratoria**. Cuando en nuestro cerebro se liberan las hormonas del estrés (cortisol y adrenalina) nuestros músculos se tensan y demandan oxigenación para enfrentar el evento. Por otro lado, nuestro corazón se compromete bombeando más sangre y nuestros pulmones se ven involucrados en el proceso, ya que debemos inhalar más oxígeno y exhalar más dióxido de carbono. Esto puede generar una respuesta de hiperventilación que evidentemente dejaría nuestro sistema expuesto a otros problemas, **ya que estaríamos respirando por encima de nuestras necesidades metabólicas**.

Las personas que sufren de enfermedades respiratorias crónicas **son uno de los grupos más vulnerables durante esta pandemia**. Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) han dicho que las personas que padecen de asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica están en alto riesgo si se llegaran a contagiar del COVID-19.

Como sabemos, el COVID-19 se debe a una infección respiratoria por un coronavirus (SARS-CoV-2). El virus afecta a las células del tracto respiratorio (nariz, garganta y pulmones) donde se reproduce al infectarlas, generando un daño que activa al sistema inmunológico. Esto genera una ola de inflamación donde las células inmunes se dirigen al pulmón para combatir la infección, y allí liberan unas proteínas llamadas citocinas que ayudan a combatir el virus. En la mayoría de las personas, **la infección se resuelve en pocos días y la inflamación desaparece, volviendo a la normalidad**.

Sin embargo, en algunas personas con enfermedades respiratorias crónicas, o en adultos mayores de 60 años, puede que la inflamación no logre ser controlada y se haga más pronunciada. Esto se debe a que, en muchos casos, el sistema inmunológico de estos pacientes reacciona de manera desproporcionada a las infecciones, lo que genera que haya una sobreproducción de células inmunes y **una “tormenta de citocinas”**.

Todo esto es lo que sucede durante una neumonía, la cual no permite al paciente respirar normalmente y obtener el oxígeno necesario para su metabolismo. En los casos más graves, se genera un síndrome de dificultad respiratoria aguda (o sus siglas en inglés, ARDS), **el cual lleva a una acumulación de líquido en los pulmones**. Este líquido impide el paso de suficiente oxígeno al torrente sanguíneo y hace que los pulmones se vuelvan pesados y rígidos.

Recomendaciones:

- Practicar ejercicio aeróbico: se libera una proteína llamada Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (BDNF, por sus siglas en inglés) que mejora nuestra respuesta ante el estrés.
- Practicar respiración consciente: realizar pequeñas sesiones de “mindfulness”, yoga o meditación ayudará a regular nuestra respuesta ante el estrés.
- Evitar fumar, ya que el cigarrillo puede afectar al sistema inmunológico de los pulmones.

Tags:

- [coronavirus](#) [4]
- [covid19](#) [5]
- [covid-19PR](#) [6]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [7]
- [Blogs CienciaPR](#) [8]
- [Biología](#) [9]
- [Salud](#) [10]
- [Biología \(superior\)](#) [11]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [12]
- [Química \(superior\)](#) [13]
- [Salud \(Superior\)](#) [14]
- [Text/HTML](#) [15]
- [CienciaPR](#) [16]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [17]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [18]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [19]
- [Blog](#) [20]
- [Educación formal](#) [21]
- [Educación no formal](#) [22]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/el-estres-las-enfermedades-respiratorias-y-el-covid-19>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/el-estres-las-enfermedades-respiratorias-y-el-covid-19> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/janjoel7> [3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/columnas/elestreslasenfermedadesrespiratoriasyelcovid19-columna-2555665/> [4] <https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus> [5] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19> [6] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19pr> [7] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo> [8] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr> [9] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia> [10] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [11] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior> [12] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [13] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/quimica-superior> [14] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [15] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [18] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [20] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [22] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>