



Sesión científica del Prof. Arturo Fernández-Cruz, académico de número de Medicina Social

**“EN REALIDAD, NO ES EL ESTRÉS LO QUE NOS MATA O ENVEJECE,  
SINO LA FORMA DE AFRONTARLO”**

- La educación, la familia, el estado social y geopolítico, la religión y la ideología que tenga una persona definirán su lectura de los acontecimientos y, en función de la interpretación que realice de esa situación, tendrá una u otra respuesta neuro-hormonal en su cerebro. “Su mediación por el sistema nervioso autónomo se afrontará entonces dentro de un marco de control o se producirán alteraciones por una inadecuada adaptación que puede llevar a situaciones no deseadas, incluyendo la enfermedad mental”, afirma este académico.
- La mayor parte del estrés que sufrimos es positivo y adaptativo, se trata de un proceso de aprendizaje que prepara al cerebro para futuros retos. Sin embargo, el estrés crónico debilita el sistema inmunológico, recorta nuestros telómeros, daña el ADN, y, con ello, comienzan a aparecer enfermedades asociadas al envejecimiento.
- Cultivar la aceptación de las situaciones, la confianza y la seguridad ayudan a tener una relación distinta con la mente y reducir el “ruido neuronal que, en ocasiones, se hace insoportable”. La práctica del mindfulness mantiene el cuerpo en calma, disminuye la presión arterial y activa los procesos de regeneración orgánica que permiten a la mitocondria recuperar su energía, retrasando el reloj biológico con un sentimiento de libertad.

**Madrid, 18 de septiembre de 2025.** “En realidad, no es el estrés lo que nos mata o envejece, sino la forma de afrontarlo. Puede ser breve, puntual y fortalecedor y nos sirve para mejorar el rendimiento, pero puede ser mortal si se prolonga de forma crónica en el tiempo y no sabemos cómo abordarlo”, asegura rotundo el **Prof. Arturo Fernández-Cruz, académico de número de Medicina Social de la Real Academia Nacional de Medicina de España (RANME)**, tras una sesión científica celebrada en la RANME. La educación, la familia, el estado social y geopolítico, la religión y la ideología que tenga una persona definirán “su lectura” de los acontecimientos y, en función de la interpretación que realice de esa situación, tendrá una u otra respuesta neuro-hormonal en su cerebro. “Su mediación por el sistema nervioso autónomo se afrontará entonces dentro de un marco de control o se producirán alteraciones por una inadecuada adaptación que puede llevar a situaciones no deseadas, incluyendo la enfermedad mental”, explica este académico especializado en antienvejecimiento.

En su opinión, la mayor parte del estrés que sufrimos es positivo y adaptativo porque es un mecanismo de supervivencia. Se trata de un proceso de aprendizaje que prepara al cerebro para futuros retos. “Sin embargo, el estrés crónico debilita el sistema inmunológico, daña el ADN, recorta nuestros telómeros y, con ello, comienzan a aparecer enfermedades asociadas al envejecimiento”, revela.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes que nos deben alertar de que nuestro estrés agudo se ha convertido en crónico? “A nivel físico, aparecen dolores de cabeza, tensiones musculares, problemas digestivos, fatiga constante, insomnio, palpitaciones, presión arterial alta, resfriados frecuentes y cambios en el apetito y en el peso. A nivel emocional, surge irritabilidad, ansiedad, tristeza, desesperanza, cambios de humor, pérdida de motivación y dificultad para disfrutar de las actividades”, reconoce el Prof. Fernández-Cruz.



Por si fuera poco, el estrés crónico tiene también efectos cognitivos: dificultad de concentración, problemas de memoria, pensamientos negativos recurrentes y dificultad para tomar decisiones. "Y, por último, también puede provocar consecuencias conductuales: aislamiento social, abuso de alcohol, tabaco y/o drogas, se llega a comer en exceso o se deja de hacerlo, da lugar a la procrastinación y una baja productividad", afirma.

Según cifras que maneja el Prof. Fernández-Cruz, España es el país europeo con niveles más altos de estrés, aproximadamente un 60% de la población, afectando sobre todo a jóvenes y mujeres. ¿Y qué ocurre exactamente dentro del cuerpo cuando hay tanto estrés? "El estrés acelera el envejecimiento porque se producen en cadena una serie de efectos internos: se acortan nuestros telómeros, que son como los "capuchones protectores" al final de los cromosomas que evitan que el ADN se desgaste, sufrimos inflamación crónica, aumentan los radicales y el daño oxidativo, se desgastan las células madre, se pierde plasticidad neuronal, se producen alteraciones epigenéticas y el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) se queda hiperactivado produciendo más cortisol", destaca.

Todo esto ocurre porque el estrés crónico afecta a nuestro reloj biológico central. "Nuestro reloj biológico central es el núcleo supraquiasmático (NSQ), una pequeña estructura situada en el hipotálamo, justo encima del quiasma óptico, formado por unas 20.000 neuronas especializadas, que recibe información directa de la retina a través de la luz ambiental y coordina los ritmos circadianos (aprox. 24 horas) de todo el organismo", detalla este académico.

El NSQ se encarga de sincronizar y ajustar los relojes periféricos presentes en casi todos los tejidos (hígado, corazón, piel, etc.), controla la secreción de melatonina, cortisol y otras hormonas clave, realiza el ciclo sueño-vigilia determinando cuándo debemos dormir y estar despiertos, marca ritmos de digestión, el gasto energético y las variaciones diarias de la temperatura, y se encarga de la reparación celular y el sistema inmune. "Cuando nuestro reloj biológico central se ve afectado por el estrés crónico, todas estas funciones que realiza se ven alteradas: las mutaciones y el daño en el ADN se acumulan, hay una desregulación epigenética, se acumulan las proteínas mal plegadas, se descontrolan los sistemas de limpieza celular como la autofagia, hay una disfunción mitocondrial y una menor eficiencia energética, disminuye la capacidad generativa de reparación y, por tanto, aumenta la acumulación de células senescentes y, con ello, se potencia la producción de citoquinas proinflamatorias, se agotan las células madre y un largo etcétera de efectos nefastos", asegura este experto.

### **Cultivar la resiliencia, realizar meditación y otras claves para abordar el estrés**

Los seres humanos nacemos con reacciones instintivas de miedo, como las producidas ante ruidos fuertes o por objetos que se acercan rápidamente. Sin embargo, según el Prof. Fernández-Cruz, podemos anular estas reacciones instintivas mediante la experiencia, como cuando los niños aprenden a disfrutar de los fuegos artificiales en lugar de temer sus fuertes explosiones. "Es decir, el cerebro puede adaptarse y modificar sus conexiones neuronales. Desde la práctica de la meditación y atención plena podemos desarrollar esta capacidad. Nuestra sociedad occidental ha normalizado un ritmo de vida estresante, donde la sensación de agobio parece algo normal. Para evitar enredarnos en la velocidad de las cosas debemos comprometernos con hábitos que nos permitan ir más despacio, generar menos ruido externo y mental, sobre todo el ruido interno neuronal que creamos y que a veces resulta insoportable", confiesa.

"Mi propuesta es que el individuo se empodere y se responsabilice de sí mismo, que no se considere una víctima de su realidad, que deje de pensar que su situación debería ser distinta y la acepte en su totalidad, evitando victimizarse. La práctica del mindfulness mantiene el cuerpo en calma, disminuye la presión arterial y activa los procesos de reparación celular que permiten a la mitocondria recuperar



su energía, retrasando el reloj biológico y con ello el envejecimiento”, manifiesta el Prof. Fernández-Cruz.

Por último, además de cultivar la resiliencia y la meditación que nos ayudarán a reestructurar nuestros pensamientos viendo retos en lugar de amenazas, este académico resalta otras claves. “Es necesario realizar ejercicio regular entre 3 y 5 veces a la semana para estimular el sistema parasimpático; dormir entre 7 y 9 horas con horarios fijos; llevar una alimentación consciente, natural, variada y equilibrada; hablar y compartir con personas de confianza; aprender a decir “no” sin culpa; gestionar bien el tiempo organizando tareas y evitando la procrastinación; reservar tiempo para el ocio y el descanso; vivir alineado con lo que verdaderamente te importa y acudir a estrategias de manejo del estrés para entrenar habilidades a largo plazo”, concluye.

**Para más información y gestión de entrevistas con especialistas, contacta con el Gabinete de Comunicación de la Real Academia Nacional de Medicina de España:**

Guadalupe Sáez Ramos - Responsable de Comunicación - [gsaez@ranm.es](mailto:gsaez@ranm.es) - 660 673 173

**Síguenos en las redes sociales de la RANME:**

[X](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)