

# ¿Qué es el estrés tóxico?



## ¡Todos sentimos estrés!

Pero, no todo el estrés es perjudicial. El estrés puede ayudar a enfocar la atención en lo que es importante y ser un factor de motivación para resolver problemas. Sin embargo, si hay demasiado estrés dañino esto puede ser perjudicial para la salud. En el caso de los niños, este tipo de estrés puede volverse tóxico a medida que pasa el tiempo, lo que afecta el crecimiento de su cuerpo y su cerebro. Las experiencias infantiles adversas (ACE), como el maltrato o el descuido, pueden causar este tipo de estrés y afectar la salud de un niño a largo plazo. Debido a este posible impacto, es importante conocer un poco más acerca del estrés y las diferentes maneras en que el cuerpo de una persona puede responder a éste.



### Reacción al estrés positivo

Esta es la respuesta del cuerpo al estrés momentáneo. Las hormonas del estrés ayudan a que el cuerpo haga lo que es necesario en el momento. Una vez que pasa la causa del estrés, la reacción se disipa y el cuerpo regresa a su estado normal. Por ejemplo, el inicio de un nuevo arreglo de cuidado del niño o la aplicación de una vacuna puede generar una respuesta positiva al estrés. Los niños pueden aumentar su confianza y aprender destrezas para superar los problemas cuando reciben el apoyo adecuado mientras están expuestos a este tipo de estrés.



### Reacción al estrés tolerable

Esta es la respuesta del cuerpo al estrés más duradero y más grave, en comparación con el estrés momentáneo. Con el estrés tolerable, el niño necesita el apoyo de un adulto para ayudarlo a mantener la calma y reducir la reacción al estrés. Si este apoyo está presente, el cuerpo puede volver más fácilmente a su estado normal. El estrés tolerable puede ocurrir durante la exposición a ciertos sucesos, como una lesión o un desastre natural.



### Reacción al estrés tóxico

Esta es la respuesta del cuerpo al estrés grave y duradero, sin contar con apoyo suficiente de un adulto. Cuando un niño no recibe la ayuda que necesita, su cuerpo no puede reducir la reacción al estrés. Este estrés duradero puede perjudicar el cuerpo y el cerebro del niño y ocasionar problemas de salud para toda la vida. Este tipo de estrés resulta de la exposición a situaciones como maltrato y descuido.

## ¿Cómo afecta el estrés tóxico al cuerpo del niño?



### El cerebro

El estrés tóxico puede hacer que al niño le resulte más difícil sentirse tranquilo, prestar atención y aprender. También puede influir en otros comportamientos, lo que contribuye a que el niño tenga dificultad para recordar las normas y se olvide de pensar antes de actuar. Asimismo, el humor y los sentimientos de un niño pueden verse afectados.



### Inmunidad

El estrés tóxico puede hacer que al cuerpo le resulte más difícil luchar contra la infección y la enfermedad. Por ejemplo, es posible que los niños tengan resfriados e infecciones del oído con más frecuencia o que padezcan de otros trastornos como eczema o asma.



### El corazón

El estrés tóxico puede aumentar el riesgo de una persona de sufrir de presión arterial alta y niveles altos de inflamación que pueden dañar las arterias. Estos trastornos pueden ocasionar enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y otros problemas graves de salud más adelante en la vida.



### Las hormonas y el desarrollo

El estrés tóxico puede tener repercusiones en el crecimiento y el desarrollo. También puede ser causa de obesidad y de cambios en la edad del inicio de la pubertad, además de otros problemas.

## ¿Cómo pueden los adultos proteger a los niños del estrés tóxico?

Cuando los cuidadores se ocupan de los niños y les ofrecen apoyo constantemente, ellos se sienten seguros. Esta sensación de seguridad es positiva para el cerebro y el cuerpo de los niños. Otros factores de protección para su hijo son una alimentación saludable, hacer ejercicio con regularidad, dormir bien, concentrarse en el momento presente y recibir apoyo de salud mental cuando sea necesario. En conjunto, todos estos elementos importantes pueden contribuir a reducir la respuesta al estrés y a disminuir los posibles efectos negativos de las experiencias infantiles adversas.



### FUENTES DE INFORMACIÓN

Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Burke Harris, N. (2016). Toxic stress in children and adolescents. *Advances in Pediatrics*, 63(1), 403–428.

Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). *A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child*. Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>

Shonkoff, J. P., Garner, A.S., Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care, and Section on Developmental and Behavioral Pediatrics, Siegel, B. S., Wood, D. L. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–246.

