

¿Qué es el estrés tóxico?



¡Todo el mundo siente estrés!

No todo el estrés es malo. El estrés puede ayudar a qué es lo que está mal. Pero demasiado estrés del tipo incorrecto puede ser poco saludable. Para los niños, este tipo de estrés puede cambiar la manera en que sus cuerpos crecen. Debido a esto, es bueno conocer un poco más sobre el estrés y sobre cómo puede cambiar el cuerpo.



Respuesta positiva al estrés:

Esta es la respuesta del cuerpo al estrés temporal. Las hormonas del estrés ayudan al cuerpo a hacer lo que se necesita en el momento. Una vez que el suceso pasa, la respuesta al estrés se apaga y el cuerpo vuelve a su estado normal.



Respuesta al estrés tolerable:

Esta es la manera en la que el cuerpo se siente ante un estrés más grave como lastimarse. Con este apoyo, el cuerpo puede volver más fácilmente a su estado normal.



Respuesta al estrés tóxico:

Esta es la respuesta del cuerpo al estrés grave, sin el apoyo suficiente de un cuidador. Cuando un niño no recibe la ayuda que necesita, su cuerpo no puede desactivar la respuesta al estrés fácilmente. Este estrés duradero puede causar problemas de salud de por vida.

¿Cómo afecta el estrés tóxico al cuerpo del niño?



El cerebro:

El estrés tóxico puede hacer que sea más difícil para los niños sentarse quietos, prestar atención y aprender.



El corazón:

El estrés tóxico puede aumentar el riesgo de desarrollar presión arterial alta, lo que puede llevar a enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otros problemas graves de salud más adelante en la vida.



Inmunidad:

El estrés tóxico puede hacer que sea más difícil para los cuerpos combatir las enfermedades. Por ejemplo, los niños pueden tener resfriados e infecciones de oído más frecuentes, o condiciones de salud como eczema o asma.



Hormonas y desarrollo :

El estrés tóxico puede afectar el crecimiento. También puede provocar obesidad y cambios en el momento de la pubertad.

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

Cuando los cuidadores cuidan de manera constante a los niños y ofrecen apoyo, ellos se sienten seguros. Esta sensación de seguridad es buena para sus cerebros y cuerpos. Otros cambios para su hijo incluyen comer alimentos saludables, hacer ejercicio regularmente, dormir bien por la noche. Estos cambios pueden ayudar a bajar el estrés y llevar a una buena salud duradera.



FUENTES DE CONSULTADAS

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.

