

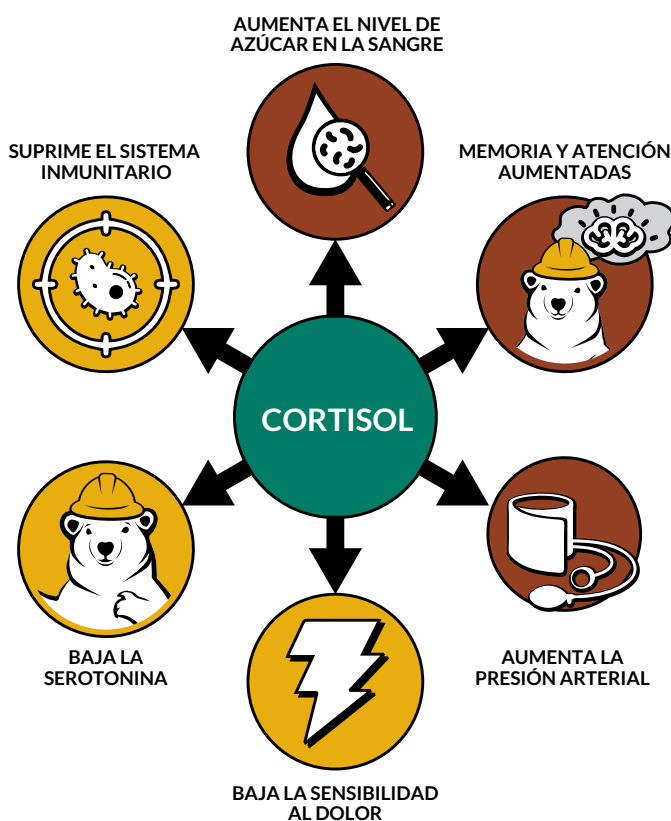
# Cortisol y Estrés Tóxico

Cuando experimentamos estrés, la adrenalina y el cortisol aumentan en nuestro cuerpo para que estemos más alerta y poderosos y así rendir al máximo.

La adrenalina es una reacción de acción rápida que inicia la respuesta de lucha o huida, pero el cortisol es un proceso más complicado. Como un goteo lento, el cortisol regula y baja algunas funciones corporales que no son cruciales durante una amenaza y pueden causar los siguientes síntomas:

- Pérdida del deseo sexual
- Pérdida de la función del sistema inmunológico
- Proceso de envejecimiento acelerado
- Aumento de peso y problemas de estómago

El problema es que el cerebro no siempre sabe cuándo estamos experimentando una verdadera amenaza física y cuándo solo estamos sufriendo ansiedad o anticipando problemas. Por lo tanto, controlar el estrés tóxico y la ansiedad es clave para la salud y el rendimiento en general.



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental