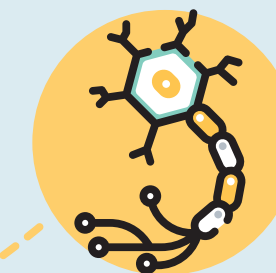
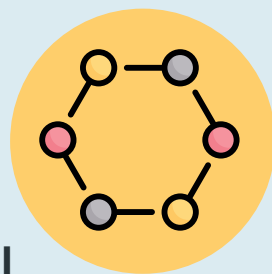


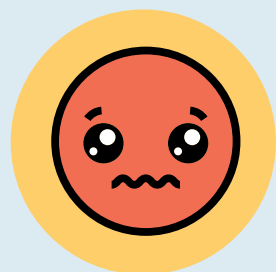
# AISLAMIENTO, DEPRESIÓN Y ESTRÉS



La producción crónica de la hormona responsable del estrés (cortisol) es perjudicial para la salud: eleva la presión arterial, genera ansiedad, insomnio, disfunción sexual debilidad del sistema inmunológico, entre otros.



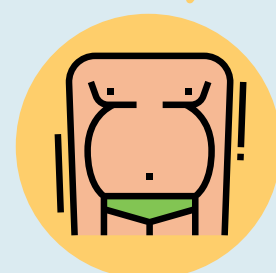
El aislamiento prolongado reduce el volumen de estructuras neuronales y su capacidad de contacto sináptico, así como la producción de serotonina, la “hormona de la felicidad”.



La pandemia y la cantidad de muertes que genera pueden causar abatimiento y sentimiento de tristeza continuos que pueden derivar en depresión a diversos niveles.



La depresión está vinculada a respuestas autoinmunes del cuerpo (nuestras defensas inmunológicas atacan a órganos sanos) y la liberación de citoquinas pro-inflamatorias.



Diversos estudios sobre el aislamiento social prolongado revelan que puede ser un factor de riesgo a la salud mental similar al del consumo de drogas o la obesidad.



El estrés asociado al aislamiento afecta al hipocampo, parte de una estructura cerebral clave para la regulación emocional, orientación espacial y la memoria.